

Viveka Nylund

VIRKISTYSPÄIVÄ SATAKUNNAN VANHUSTUKI RY:LLE

Hoitotyön koulutusohjelma

Terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto

2013

## VIRKISTYSPÄIVÄ SATAKUNNAN VANHUSTUKI RY:LLE

Nylund, Viveka  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Toukokuu 2013  
Ohjaaja: Mikkonen-Ojala, Tiina  
Sivumäärä: 45  
Liitteitä: 6

Asiasanat: projekti, ikääntyneet, toimintakyky, ikääntyneiden liikunta, viriketoiminta

---

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää virkistyspäivä Satakunnan Vanhustuki ry:n jäsenille. Opinnäytetyön tavoitteena oli ikääntyneiden kokonaisvaltaisen toimintakyvyn tukeminen ja tätä kautta itsenäisen asumisen tukeminen. Opinnäytetyö käynnistyi syksyllä 2011 ja se toteutettiin yhteistyössä Satakunnan Vanhustuki ry:n kanssa.

Opinnäytetyön produktina tuotettu virkistyspäivä pidettiin toukokuussa 2012. Tapahtuma toteutettiin Noormarkun Klubilla. Virkistyspäivän ohjelmaan kuului liikunnallisia pelejä ja leikkejä, sauvakävelyä, levyraati ja rentoutusharjoitus. Virkistyspäivän aikana täytettiin palautekyselylomakkeet, jossa pyydettiin palautetta sekä Satakunnan Vanhustuki ry:n toiminnasta että virkistyspäivästä. Palautekyselylomakkeet palautettiin nimettöminä. Virkistyspäivästä annettu palaute oli positiivista. Arvioinnin mukaan tapahtuma oli ikääntyneille sopivasti toteutettu ja heille tarpeellinen.

Toimintakykyä ylläpitäviä palveluja voisi olla enemmän kaikille ikääntyneille ja niin, että niissä olisi jatkumoa. Virkistyspäivien pitämisestä voisi kehittää tietynlaisen mallin, jota esimerkiksi Satakunnan Vanhustuki ry voisi hyödyntää myöhemmin. Jos virkistyspäiviä tai -hetkiä järjestettäisiin ikääntyneille ryhmässä säännöllisesti, voitaisiin tutkia sen tuomia vaikutuksia ikääntyneiden elämänlaatuun ja toimintakykyyn.

## RECREATIONAL EVENT TO SATAKUNNAN VANHUTUKI RY

Nylund, Viveka

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

May 2013

Supervisor: Mikkonen-Ojala, Tiina

Number of pages: 45

Appendices: 6

Keywords: project, elderly people, functional capacity, elderly people's exercises, recreational activity

---

The aim of this study was to organize a recreational event to Satakunnan Vanhustuki ry. The participants were elderly people. This study's aim was to support elderly people's functional capacity and support elderly people to live independently at their home. The study began in Autumn 2011, and it was produced in co-operation with Satakunnan Vanhustuki ry.

The study's output, recreational event was delivered in May 2012. The event took place at the Noormarkku Club. The recreational event's programme consisted of sporty games and plays, Nordic walking, music panel and a relaxation exercise. Elderly people filled feedback forms, asking feedback about Satakunnan Vanhustuki ry's activities and about the recreational event. The feedback was given anonymously and it turned out to be positive. According to the evaluation, the event proved to be suitable and useful for elderly people.

Delivering this recreational event was very useful to the members of the Satakunnan Vanhustuki ry. Services that maintain functional capacity should be more common and they should be available to all elderly people. Also, the services should have more continuum. One could easily develop a model, how to create and hold a recreational event, which could be used by for example Satakunnan Vanhustuki ry. If these kinds of events were delivered more, we could possibly study the effects what they might have on elderly people's quantity of life and functional capacity.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	6
3	IKÄÄNTYNEET.....	6
3.1	Ikääntyneiden voimavarat.....	8
3.2	Ikääntyneiden toimintakyky.....	9
3.3	Elämänlaatu.....	15
4	IKÄÄNTYNEIDEN LIIKUNTA.....	16
5	IKÄÄNTYNEIDEN RYHMÄTOIMINTA .....	19
6	VIRIKETOIMINTA.....	21
6.1	Liikunnalliset pelit ja leikit .....	22
6.2	Muistelu .....	23
6.3	Musiikki .....	24
6.4	Rentoutuminen ja rentoutusharjoitukset .....	25
7	PROJEKTI OPINNÄYTETYÖNÄ.....	26
7.1	Yleisö tapahtuman suunnittelu.....	27
7.2	Satakunnan Vanhustuki ry opinnäytetyön tilaajana.....	28
8	OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS .....	29
8.1	Opinnäytetyöprosessin suunnittelu ja toteutus.....	29
8.2	Virkistyspäivän suunnittelu ja toteutus.....	30
9	VIRKISTYSPÄIVÄ NOORMARKUN KLUBILLA.....	34
10	ARVIOINTI .....	38
	LÄHTEET.....	43
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa virkistyspäivä Satakunnan Vanhustuki ry:n jäsenille. Opinnäytetyön tilasi Satakunnan Vanhustuki ry, joka toimii ikääntyneiden psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä. Satakunnan Vanhustuki ry tarjosi virkistyspäivän pitämistä opinnäytetyön aiheena. Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti halu hankkia tietoa ikääntyneiden toimintakyvystä ja sen ylläpitämisestä esimerkiksi liikunnan avulla. Lisäksi opinnäytetyöntekijä halusi saada kokemusta ohjauksesta ja vuorovaikutuksesta sekä esiintymisestä ryhmälle.

Ikääntyneiden määrän kasvu on vaikuttanut esimerkiksi Terveys 2015 -hankkeen ikääntyneihin kohdistuviin tavoitteisiin. Ikääntyneille kohdistettuja tavoitteita ovat yli 75-vuotiaiden toimintakyvyn paraneminen ja suomalaisten odotetun eliniän nousuminen kahdella vuodella. Tavoitteina on myös suomalaisten tyytyväisyys terveyspalvelujen saatavuuteen ja oman terveydentilan kokeminen hyväksi. Tavoitteena on myös ihmisten kokeminen ympäristön vaikutuksen omaan terveyteen yhtä hyväksi kuin ennenkin. (Sosiaali- ja terveysministeriön [www-sivut](http://www.sosiaali-ja-terveysministerio.fi) 2012)

Opinnäytetyön teoreettisessa osassa käsitellään ikääntyneitä, toimintakykyä, voimavaroja ja ikääntyneiden liikuntaa. Lisäksi teoreettisessa osassa käsitellään ikääntyneiden ryhmätoimintaa, viriketoimintaa ja projektimaista opinnäytetyötä. Näiden lisäksi opinnäytetyössä kerrotaan itse produktin eli virkistyspäivän suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista. Virkistyspäivä sisälsi liikuntaa, ryhmässä tekemistä, musiikkia ja rentoutumista.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa virkistyspäivä Satakunnan Vanhus-tuki ry:n jäsenille. Opinnäytetyön tavoitteena oli ikääntyneiden aktivoituminen, heidän toimintakykynsä ylläpito ja näiden kautta ikääntyneiden itsenäisen asumisen tukeminen. Lisäksi tavoitteena olivat ikääntyneiden positiiviset kokemukset ryhmätoiminnasta ja sosiaalisesta yhdessäolosta ryhmässä.

Ikääntyneiden kanssa työskentelyn yleisiksi keskeisiksi tavoitteiksi voidaan sanoa ikääntyneiden hyvä olo, hyvä mieli ja toimintakyvyn säilyttäminen. (Airila 2007, 5) Ikäihmisten palvelujen laatusuosituksessa (2008) on asetettu tavoitteeksi, että ikääntyneen kaikissa palveluissa tulisi olla mahdollisuus ikääntyneen kuntoutumiseen ja toimintakyvyn edistymiseen. (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008, 25) Kunnilla on yhdistävänä tarpeena kehittää ehkäisevää, toimintakykyä ylläpitävää toimintaa. Ehkäisevää työtä tulisi lisätä, jonka lisäksi palveluja tulisi monipuolistaa ja uudistaa niin, että ne tukisivat mahdollisimman hyvin ikääntyneiden hyvinvointia ja terveyttä. (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008, 29)

## 3 IKÄÄNTYNEET

Ikä määrittelee ihmistä ja siihen liittyvät merkitykset vaihtelevat ajasta ja paikasta riippuen. Voidaan puhua ikävuosista, iästä, elämänvaiheista, ikääntymisestä tai vanhenemisesta, jotka ovat enemmänkin sosiaalisia käsitteitä. Ikäkategorioiden liittyy monenlaisia stereotypioita nuoruudesta ja vanhuudesta. Nykyään ikääntyneistä puhuttaessa voidaan käyttää erilaisia nimityksiä. Vanhus ja vanhenemiseen liittyvät sanat on usein vaihdettu ikääntymiseen ja iäkkäisiin. Muita uusia käsitteitä ikääntyneen lisäksi ovat senioriteetti, seniorikansalainen ja kolmas ikä. (Lumpo & Valtanen 2009, 7)

Gerontologialla tarkoitetaan vanhenemisen tieteellistä tutkimista (Tilvis 2010, 12). Se tutkii siis ikääntyneitä ihmisiä ja ikääntymisen tuomia muutoksia. Gerontologia

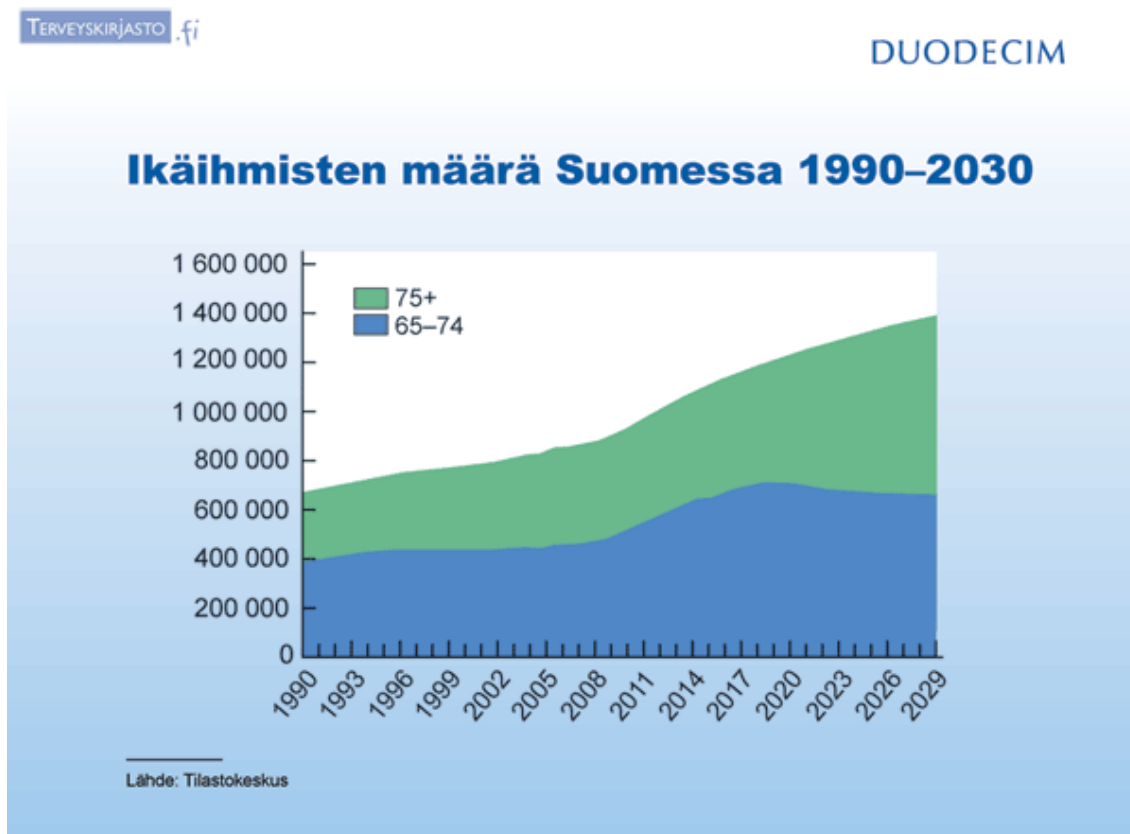
tutkii lisäksi, minkälaisia vaikutuksia vanhenemisella on yhteiskuntiin, yhteisöihin ja yksilöihin. Vielä 1980-luvulla vanhenemistutkimuksen rajana oli 65 vuoden ikä, mutta nykyään tutkimukset tarkastelevat lähinnä 75-vuotiaita, 85-vuotiaita ja sitä vanhempia. (Voutilainen, Routasalo, Isola & Tiikkainen 2008, 15)

Iän karttuessa ihmisten erilaisuus korostuu entisestään. Osa 75-vuotiaista elää sekä henkisesti että ruumiillisesti vireää keski-ikää, osa 75-vuotiaista on terveystieteiden vuodeosastolla kävely- ja puhekyvyttöminä, jopa vuodepotilaina. (Sulkava 2009) Ikääntymiseen liittyviin biologiin muutoksiin ei ole tiettyä kehitysmallia. Ikääntyminen on monitahoinen tapahtuma, jossa muutokset ovat laajoja ja monimuotoisia, olleen niin kytkettyjä toisiinsa, että aiheen tutkiminen on vaikeaa. (Tilvis 2010, 13) Voidaan kuitenkin sanoa ikääntymistä elämänvaiheeksi, jolla on kehitystehtävänsä ja kriisinsä kuten muillakin elämänvaiheilla. Ikääntyneillä on yksilöllisiä pyrkimyksiä ja toiveita. Ikääntymisessä painottuvat aktiivisuus ja vetäytyminen, mutta niiden painottuminen on yksilöllistä. Monelle ikääntyminen on vaikuttamisen aikaa esimerkiksi perheen tai yhteisön tasolla. Perheen merkitys kasvaakin ikääntyessä. Ikääntymisessä tulee huomioida myös sukupolvi, sillä jokainen samaistuu omaan sukupolveensa. (Hytinen 2008, 52)

Suomessa tilastoissa ikääntyneiksi luokitellaan kaikki 65 vuotta täyttäneet henkilöt. 65 vuoden ikäraja on valittu siksi, että se on Suomessa yleinen eläkeikä. Yleistä hyväksyntää vanhuuden alkamisajankohdasta ei ole, sillä tilastollisen määritelmän lisäksi on monta muutakin mielipidettä vanhuudesta. Vaikka toimintakykymalliin perustuvan ikääntymiskäsityksen mukaan vanhuus alkaa 75 vuoden iässä, vain joka kolmas 70–74-vuotiaista pitää itseään vanhana. Iällä on monta erilaista ulottuvuutta: biologinen, fysiologinen, psykologinen, sosiaalinen, subjektiivinen, kronologinen ja kulttuurinen. Kronologinen ikä määräytyy ajan (vuosien ja päivien) mukaan, biologinen ja fysiologinen ikä kertovat ihmisen terveydestä ja kunnosta. Subjektiivinen ja kulttuurinen ikä ovat kytköksissä omiin tunteisiin ja yhteisön odotuksiin. Ihminen vanhenee näillä eri osa-alueilla eri tahtiin. (Numminen & Vesala 2012)

Tilastokeskuksen mukaan Suomessa tulee olemaan vuonna 2030 yli 1,4 miljoonaa yli 65-vuotiaasta ihmistä (Kuva 1.). Erityisesti yli 75-vuotiaiden määrä kasvaa ja jo lähivuosina on merkittävästi enemmän yli 85-vuotiaita, erityisesti naisia. (Rasinaho &

Hirvensalo 2007, 78) Myös 35-vuotiaiden suomalaisten elinajanodote on lisääntynyt 3–4 vuodella, mikä on tuonut kokonaan terveitä ja toimintakykyisiä elinvuosia ihmisille (Tilvis 2010, 68).



Kuva 1. Kaaviokuva ikäihmisten määrästä Suomessa vuosina 1990–2030 (kuva: Terveyskirjasto.fi)

### 3.1 Ikääntyneiden voimavarat

Ikääntyneen voimavarat voivat olla aineellisia, persoonallisia tai henkisiä ominaisuuksia tai ilmiöitä. Voimavaroja pitää pystyä tietoisesti käyttämään tietyn halutun päämäärän saavuttamiseksi. (Lumpo & Valtanen 2009, 8) Voimavarakäsite sopii hyvin ikääntyneiden ihmisten tarkasteluun, sillä se on laaja-alainen sekä ikääntymiseen myönteisesti suhtautuva. Fyysisiä voimavaroja ovat esimerkiksi terveydentila ja biologinen ikä, jotka usein ikääntynyt arvioi paremmiksi kuin luullaan. (Lumpo & Valtanen 2009, 9)



Psyykkisiä voimavaroja ovat elämän tarkoituksellisuus, mieliala, suuntautuminen tulevaisuuteen, yksinäisyyden kokeminen ja suhtautuminen vanhenemiseen. (Lumpo & Valtanen 2009, 9) Psyykkisiin voimavaroihin kuuluu myös tieto omista vahvuuksista ja heikkouksista (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 23). Psyykkisiä voimavaroja voidaan kutsua myös mielen voimavaroiksi. Kasvatus, kokemukset, sosiaaliset ja taloudelliset olosuhteet muovaavat ikääntyneitä. Psyykkisiä voimavaroja luovia asioita ikääntyneille ovat esimerkiksi luotettavuus, turvallisuus, uskollisuus, läheisyys, uskonnollisuus ja kiintymys. Ikääntynyt voi saada unelmista ja haaveista toivoa. Toivo on suuri psyykkinen voimavara, joka lisää myös motivoitumisen taitoa. (Lumpo & Valtanen 2009, 9–10)

Sosiaalisia voimavaroja ikääntyneellä ovat esimerkiksi yhteisöön kuuluminen ja osallistuminen johonkin merkitsevään toimintaan (Lumpo & Valtanen 2009, 9). Myös erilaiset sosiaaliset suhteet ovat ikääntyneelle suuri sosiaalinen voimavara. Ikääntyneen tärkeimmät ihmissuhteet ovat yleensä suhteet omiin lapsiin. Sosiaaliset suhteet edistävät ikääntyneen hyvinvointia, sosiaalista toimintakykyä sekä elämänlaatua. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 25) Yleensä ikääntyneillä ajatellaan olevankin kehittyneet ihmissuhdetaidot ja sallivuus (Hytinen 2008, 53).

Ikääntyneellä on myös kollektiivisia voimavaroja – muun muassa taloudellinen ja inhimillinen osaaminen. (Lumpo & Valtanen 2009, 9) Myös varallisuus on kollektiivinen voimavara. Varallisuus tuo kuluttajalle valtaa ja helpottaa asioissa vaikuttamisesta. Monilla ikääntyneillä on varallisuutta, mutta kaikilla ikääntyneillä ei kuitenkaan ole asiat niin hyvin. Sosiaalinen verkostokaan ei välttämättä ole kehittynyt niin laajaksi kuin muilla. (Hytinen 2008, 53)

### 3.2 Ikääntyneiden toimintakyky

Toimintakyky on käsitteenä laajalti hyvinvointiin liittyvä. Toimintakyvyn käsitteellä ei ole kuitenkaan mitään tiettyä määritelmää. Toimintakyky-käsite tarkoittaa eri asioita riippuen tutkimusalasta, lähtökohdasta ja näkökulmasta. Toimintakyky voidaan jakaa tarkempiin osa-alueisiin: fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. (Bäckmand 2006, 24–25). Lisäksi, koska hengellisyys katsotaan olevan osa

ihmisyyttä, voidaan toimintakyvyn osa-alueisiin liittää myös hengellinen toimintakyky. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 25)

Fyysinen toimintakyky muodostuu elinjärjestelmien toimintakyvystä. Usein fyysisessä toimintakyvyssä korostuvat hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä myös tuki- ja liikuntaelimistön toimintakykyisyys. Fyysiseen toimintakykyyn kuuluvat kiinteästi myös käsitteet fyysinen suorituskky ja fyysinen kunto. (Bäckmand 2006, 25) Fyysinen toimintakyky voidaan jakaa kestävyyyteen, lihasten kuntoon ja liikkeiden hallintakykyyn. Lihaskuntoon kuuluvat lihasten voima, kestävyys ja notkeus. Liikehallintakykyyn kuuluvat tasapaino, reaktio- ja koordinaatiokyky. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 22–23) Fyysiseen kuntoon kuuluu sydän- ja verenkiertoelinten kunto, hengityselimistön kunto, kehon koostumus, lihasvoima ja -kestävyys sekä liikkuvuus. Fyysistä kuntoa voidaan ajatella myös kykynä harrastaa kohtalaista tai reipasta liikuntaa ilman kohtuutonta uupumista. Lisäksi liikuntaa pitäisi pystyä harrastamaan koko elämän ajan. (Rasinaho & Hirvensalo 2007, 82) Ikääntyneen fyysiseen toimintakykyyn liittyviä tärkeitä kykyjä ovat esimerkiksi tuolilta nouseminen, kyky kävellä ja kyky hallita tasapainoaan. Esimerkiksi seisomiseen tarvitaan jo montaa fyysisen toimintakyvyn osa-aluetta: lihas- ja tasapainoa, ryhtiä ja nivelten liikkuvuutta. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 22)

Psyykkiseen toimintakykyyn luetaan kuuluvaksi kognitiiviset toiminnot, psykomotoriset toiminnot, psyykinen hyvinvointi, depressio, ahdistuneisuus, stressi ja yksinäisyyden kokeminen. (Bäckmand 2006, 25) Psyykkiseen toimintakykyyn voidaan liittää myös persoonallisuus ja mieliala. Kognitiivisia toimintoja ovat esimerkiksi muisti ja havaitseminen. Iän tuomat muutokset kognitiivisissa kyvyissä ovat usein vähäisiä. Psyykkisen toimintakyvyn osa-alueisiin luetaan kuuluvaksi myös minäkäsitys ja itsearvostus. Lisäksi päätöksenteko sekä ongelmanratkaisukyky ovat osa psyykkistä toimintakykyä. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 23–24)

Sosiaalista toimintakykyä voidaan pitää kykynä toisten ihmisten kanssa olemiseen ja heidän kanssaan toimimiseen erilaisissa yhteisöissä. Yhteisö voi olla oma lähipiiri, paikallinen tai kansainvälinen. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 24) Sosiaaliseen toimintakykyyn kuuluu vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa, eli harrastukset, muut vapaa-ajan viettotavat, ystävä- ja tuttavakontaktit ja kyky solmia uusia ihmissuhteita.

Sosiaalinen ja psyykkinen toimintakyky ovat osittain päällekkäisiä, mikä vaikeuttaa niiden määrittelyä sekä tutkimista. Sosiaalinen toimintakyky riippuu myös jonkin verran fyysisestä toimintakyvystä, sillä sosiaalista elämää voi olla vaikea toteuttaa ilman itsenäistä liikuntakykyä. (Bäckmand 2006, 25)

Hengelliseen toimintakykyyn kuuluu ihmisen periaatteet, jotka ovat moraalisia tai uskonnollisia. Lisäksi hengelliseen toimintakykyyn voi liittää uskonnollisuuden, oman vakaumuksen tai henkilökohtainen uskon. Hengellisyyteen yleensä kuuluu elämäkatsomus, aatteet, arvot ja filosofia. Hengellisyys voi tarkoittaa hyvin erilaisia asioita, esimerkiksi mielenrauhan saavuttamista tai itsensä hyväksymistä. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 25)

Ihmisen toimintakykyyn vaikuttavat perinnölliset tekijät, terveydentila, elintavat, persoonallisuus ja myös biologinen vanhenemisprosessi. Toiminnanvajavuus (disability) aiheutuu patologisesta, psykologisesta, anatomisesta, fysiologisesta tai emotionaalista poikkeavuudesta tai puutoksesta. Tämä poikkeavuus tai puutos aiheuttaa vaurion (impairment), joka voi johtaa rajalliseen suorituskyykyyn (functional limitation). (Bäckmand 2006, 24, 26)

Toimintakyvyn muutokset ovat osa vanhenemisprosessia. Vanhenemisprosessiin osallistuvat geeniperimä, elintavat ja yhteisö, jotka voivat liittyä eri sairauksien riskitekijöihin. Toimintakyvyn laskun aiheuttaman jokapäiväisen elämän hankaloituminen riippuu yksilön oman toiminnan tavoitteista sekä ulkopuolisen tuen saamisesta. Toimintakyvyn lasku voi rajoittaa päivittäisistä toiminnoista selviytymistä ja tätä kautta heikentää elämänlaatua. Noin 30 vuoden iässä elintoimintoihin alkaa tulla muutoksia, jotka vaikuttavat fyysiseen toimintakykyyn. Erilaisia toiminnanvajavuuksia alkaa ihmisillä yleensä kehittyä vähitellen 40 ikävuoden jälkeen niin että 70-vuotiailta kahdella kolmasosalla on joku päivittäiseen toimintaan vaikuttava toiminnanvajavuus. 85 ikävuoden jälkeen toiminnanvajavuuksia on jo joka toisella. Osalla toimintakyvyn heikkeneminen tapahtuu nopean ajan sisällä. (Bäckmand 2006, 24-27)

Ikääntymiseen liittyvät muutokset ilmaantuvat yksilöllisesti ja vaikuttavat toimintakykyyn muutoksen laadun mukaan. Elämänlaatua heikentävät muun muassa läheisten ystävien ja omaisten menetykset, sairaudet, yksinäisyys sekä toiminnanvajavuuk-

sien tuoma avun tarve. (Heikkinen 2005) Vaikka suoritus- ja toimintakyvyn heikentyminen kuuluu luonnolliseen vanhenemiseen, sitä voidaan kuitenkin parantaa ja hidastaa säännöllisen liikunnan avulla. Ikääntyneiden ryhmäliikunnan suunnittelussa tämä tulee ottaa hyvin huomioon. Lisäksi liikunnalla on iso merkitys tuki- ja liikuntaelinten sairauksien sekä sydän- ja verisuonisairauksien ennaltaehkäisyssä. (Rasinaho & Hirvensalo 2007, 82)

Ensimmäiset toimintakykymuutokset liittyvät yleensä liikkumiskykyyn. Liikkumiskyvyn huonontuminen vaikuttaa kotona liikkumiseen, pukemiseen, kotitöiden tekemiseen, ostosten tekemiseen sekä sosiaaliseen osallistumiseen. Ikääntyvien ihmisten fyysisen kunnon kohottamiseen liittyvissä ohjeissa ja liikuntasuosituksissa tulee ottaa huomioon sairauksien tuomat rajoitukset. Toimintakyky on todella ratkaisevassa asemassa, jos pyrkimyksenä on elää mahdollisimman itsenäistä ja täysipainoista elämää. (Rasinaho & Hirvensalo 2007, 82) Esimerkiksi Guralnikin ym. tutkimuksesakin saatiin selville, miten tasapainon huono hallinta vaikuttaa terveen 71-vuotiaan miehen elämään: mitä enemmän tasapainon hallinnassa ilmeni ongelmia neljän seurantavuoden aikana, sitä enemmän tutkittavalla oli vaikeuksia päivittäisissä toiminnoissa. (Bäckmand 2006, 27)

Seuraavassa kaaviossa (Kuva 2.) on vertailtu 65–84-vuotiaiden miesten ja naisten vaikeuksista suoriutua päivittäisistä toiminnoista. Vertailuvuodet ovat 1993 ja 2007. Vasemmalla reunalla taulukkoa ovat prosenttimäärät ikääntyneistä, jotka kokivat päivittäisissä toiminnoissa vaikeuksia. Tilaston mukaan näyttäisi siltä, että ikääntyneiden toimintakyky on parantunut vuosien 1993–2007 välillä. (Huttunen 2010)



Kuva 2. 65–84-vuotiaiden miesten ja naisten koetut vaikeudet päivittäisissä toiminnoissa. (kuva: Terveyskirjasto.fi)

Terveys 2000 -tutkimuksessa saatiin selville, että aistitoiminnot heikkenevät jo 65. ja erityisesti 75. ikävuoden saavutettua. Ikääntyvien ihmisten toiminnanvajavuuksista moni liittyy aistien heikkenemiseen. Niitä ovat erityisesti näkö-, kuulo- ja tasapainoaistin heikentyminen. (Bäckmand 2006, 27) Ikänäkö on mykiön vanhenemisen seuraus ja noin 60 vuoden iän jälkeen ihminen ei näe ilman laseja lähelle, ellei ole likinäköinen. Myös harmaakahi alkaa usein kehittyä jo 65-vuotiaana, mikä voi huonontaa kaukonäköä. Matalakonstrastisen näön heikentyminen (esim. harmaan eri sävyjen erottaminen) vaikuttaa arkielämään: kasvojen tunnistamiseen, liikkumiseen ulkona tien ollessa epätasainen ja niin edelleen. (Voutilainen ym. 2008, 48) Heikentynyt näkö haittaa päivittäisistä toiminnoista selviytymistä. Myös kuulon heikentyminen on hyvin yleistä: kolmasosalla 75–84-vuotiaista miehistä ja naisista 15–20 prosentilla on vaikeuksia puheäänien kuulemisessa. Heikentynyt kuulo ei varsinaisesti heikennä toimintakykyä, mutta se luo epävarmuutta kommunikointiin ja voi heikentää ikääntyneen itseluottamusta. (Heikkinen 2005)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tuottama EVTK -tutkimus (Eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytyminen ja terveys) tuo tietoa suomalaisista 65–84-vuotiaiden terveydentilasta, elintavoista, toimintakyvystä sekä apuvälineiden käytöstä. Tutkimusta on tehty joka toinen vuosi vuodesta 1985 alkaen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2013) EVTK -tutkimuksen mukaan ikääntyneiden toimintakyky on parantunut vuosien 1993 ja 2011 välisenä aikana, samoin ikääntyneiden itse arvioima terveys on parantunut. Noin puolet ikääntyneistä koki terveytensä hyväksi tai melko hyväksi. EVTK -tutkimuksen mukaan lisäksi ikääntyneiden naisten toimintakyky on heikompi yli 74-vuotiaiden ikäluokassa miehiin verrattuna. Nuoremmassa ikäluokassa sukupuolten välillä ei ole eroa. Lisäksi korkeammin koulutetuilla on parempi toimintakyky kuin matalasti koulutetuilla. (Holstila, Helakorpi & Uutela 2012, 19, 23) Myös Terveys 2000 -tutkimuksen mukaan suomalaisten toimintakyky on parantunut selvästi 20 vuoden aikana varhaisessa eläkeiässä. (Tilvis 2010, 68)

Ikääntyneiden toimintakyvyn paraneminen, itsenäinen selviytyminen ja palvelujen monipuolisuus ja saumattomuus ovat Sosiaali- ja terveysministeriön ”Sosiaali- ja terveyspolitiikan strategiat 2015” -julkaisun vanhuspoliittisia linjauksia. Strategiassa mainittiin myös esteetön ympäristö ja teknologian hyväksikäyttö. Kaiken kaikkiaan tarkoituksena olisi siten vähentää väestön terveyseroja, myöhentää ikääntyneiden hoidon tarvetta sekä taata hyvä hoito kaikissa elämän vaiheissa. (Lehto 2007, 9)

Tulevaisuudessa ikääntyneitä on enemmän, mutta he tulevat olemaan terveempiä ja toimintakykyisempiä. Siksi ikääntyneiden sosiaali- ja terveyspalvelujen tarpeeseen vaikuttaa eniten ikääntyneen väestön terveys ja toimintakyky, eikä niinkään ikääntyneiden määrä. Tulevaisuuden ikääntyneet vaativat myös entistä erikoistuneempaa osaamista asiantuntijoilta, ja he hakevat myös itse tietoa asioista. (Voutilainen ym. 2008, 13) Esimerkiksi internet on käytössä 65–84-vuotiaista miehistä jo puolella ja naisista melkein kolmasosalla. (Holstila ym. 2012, 23) Asiantuntijoilta vaaditaan entistä enemmän asiakkaan lähtökohtien ymmärtämistä, voimavarojen ja motivaation lisäämistä, kuin vain tiedon antamista ja opettamista. (Voutilainen ym. 2008, 13)

### 3.3 Elämänlaatu

Ikääntyneiden elämänlaadusta puhutaan yhä enemmän toimintakyvyn, terveyden ja voimavarojen lisäksi. Elämänlaatu voi merkitä montaa eri asiaa ja siksi sille ei ole yksittäistä määritelmää. Sitä kuitenkin ajatellaan hyvän elämän edellytyksenä. Elämänlaatuun voidaan sanoa kuuluvaksi terveys, elämisen mielekkyys, sosiaalinen elämä, aineelliset asiat, hyvä elinympäristö ja suhtautuminen omaan toimintakykyyn. WHO on määrittänyt terveyden vuonna 1948: ”täydellinen psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen hyvinvoinnin tila”. Määritelmään kuuluu myös, että terveys ei ole vain sairauden puuttumista. (Luoma 2008, 74) Elämänlaatua voi heikentää esimerkiksi masennus. Kliinistä depressiota ikääntyneillä on vain 5 prosentilla, mutta masentuneisuutta 75–84-vuotiailla miehillä on noin 20 prosentilla ja naisilla noin 30 prosentilla. Yli 84-vuotiailla masentuneisuutta on noin 40 prosentilla. (Heikkinen 2005)

Elämänlaatu voidaan jakaa neljään osa-alueeseen: psyykkiseen, fyysiseen, sosiaaliseen ja ympäristöön liittyvään. Psyykkinen elämänlaatu on hyvinvoinnin kokemista, johon ei kuulu masentuneisuutta tai ahdistusta. Fyysinen elämänlaatu merkitsee yleensä terveyttä ja toimintakykyä. Sosiaalinen elämänlaatu merkitsee hyviä sosiaalisia suhteita ja kykyä vuorovaikuttaa muiden kanssa. (Luoma 2008, 75) Sosiaalinen elämänlaatu liittyy myös saatuun sosiaaliseen tukeen, sosiaalisiin verkostoihin ja sosiaaliseen pääomaan (Jyrkämä 2004, 5). Ympäristöön liittyvä elämänlaatu tarkoittaa ihmisen elinoloja ja olosuhteita (Luoma 2008, 75).

Isossa-Britanniassa tehtiin elämänlaatututkimus ikääntyneille. Tutkimukseen osallistui noin tuhat satunnaisesti valittua yli 65-vuotiasta. Ikääntyneet asuivat omissa kodeissaan. Tutkimuksen aineisto saatiin haastattelemalla ikääntyneitä. Tutkimuksen mukaan suurin osa ikääntyneistä koki elämänlaatunsa hyväksi. Selville saatiin myös, että kolmella neljäsosalla elämä oli ”niin hyvää kuin voi olla” tai ”todella hyvää”. Tärkeimmät asiat ikääntyneen elämänlaadussa olivat tutkimuksen mukaan sosiaalisuus, odotukset elämältä, optimistisuus, hyvä terveys ja hyvä fyysinen toimintakyky. Tärkeitä asioita olivat myös runsaat sosiaaliset aktiviteetit ja tunne tuen saamisesta, läheiset palvelut naapurustossa, sekä olon turvalliseksi tunteminen omassa naapurustossa. (Bowling, Gabriel, Banister & Sutton 2004, 9)

Elämänlaatuun liittyvä ongelma on se, että sitä on vaikea mitata, koska monesti se liittyy subjektiiviseen kokemukseen. On monia mielipiteitä siitä, mitä asioita elämänlaatuun kuuluu. Toimintakyky voi liittyä elämänlaatuun, mutta elämänlaatu voi olla myös riippumaton toimintakyvystä. (Jyrkämä 2004, 5) Voidaan kuitenkin sanoa, että elämä on laadukasta, jos ihminen voi elää mahdollisimman täysipainoista elämää, on iloinen ja pystyy nauttimaan elämästä, sekä tuntee itsensä tarpeelliseksi. (Airila 2007, 5)

#### 4 IKÄÄNTYNEIDEN LIIKUNTA

Suomessa liikunta-sanaa käytetään yleisesti, kun puhutaan fyysisestä aktiivisuudesta. Vapaa-ajan liikuntaharrastusten lisäksi liikunta pitää sisällään kuitenkin myös arkiliikunnan, hyötyliikunnan ja työliikunnan. Liikuntaa tulee harrastettua arkielämän toiminnoissa, joka ikääntyneille ihmisille on yksi tärkeimmistä liikunnan muodoista. (Leinonen & Havas 2008, 59) Suosituimmat liikuntamuodot ikääntyneillä ovat kävely, kotivoimistelu, pyöräily, hiihto sekä uinti. (Rasinaho & Hirvensalo 2007, 80) Vaikka kävelylenkit ovat yleinen liikuntamuoto ikääntyneillä, on ikääntyneiden kävelylenkkeily vähentynyt. Myös liikunnan harrastaminen yleisellä tasolla on vähentynyt vuosien 1993–2011 välillä (Holstila ym. 2012, 18, 23). Suomalainen ikääntynyt harrastaa kuitenkin paljon enemmän liikuntaa kuin muiden Euroopan maiden ikääntyneet (Rasinaho & Hirvensalo 2007, 80).

Ikääntyneiden liikunnan harrastamisessa on suuria eroja – jotkut liikkuvat hyvinkin paljon ja toiset elävät hoivapalvelujen varassa (Karvinen, Kalmari & Koivumäki 2011, 8). Jotkut kokevat erilaisia sosiaalisia esteitä liikunnan harrastamiseen. Monilla ei ole sopivaa liikuntakumppania eikä oikeanlaista tietoa ja rohkaisua liikunnan harrastamiseen. Sukulaiset, perhe ja terveydenhuoltohenkilöstö eivät anna riittävästi neuvontaa liikuntaan. Erilaiset sosiaaliset pelot voivat myös estää liikunnan harrastamisen. Kuitenkin liikuntaharrastuksen esteeksi sanotaan useimmiten huono terveys. Terveystila on harvoin todellinen syy liikunnan välttelyyn (Leinonen & Havas 2008, 64, 69). Jos ikääntyneellä on sairauksia, on hyvä keskustella ensin lääkärin



kanssa ”liikuntaluvasta”, jotta löydetään turvalliset liikkumismuodot. Liikuntaan vaikuttavia sairauksia ovat esimerkiksi sydäninfarkti, korkea verenpaine, keuhkojen toiminnanvaja ja tietynasteiset tuki- ja liikuntaelinten sairaudet. Mikään sairaus ei yleensä estä liikuntaa kokonaan. (Rasinaho & Hirvensalo 2007, 88)

Monet ikääntyneet liikkuvat terveytensä vuoksi. Liikuntaa aloitettaessa liikunnan tulokset antavat positiivista palautetta itselle (Leinonen & Havas 2008, 64). Vaikka liikuntaharrastuksen aloittaisi vasta ikääntyneenä, tuo se silti paljon positiivisia vaikutuksia (Rasinaho & Hirvensalo 2007, 88). Positiivinen tulos voi olla esimerkiksi sängyltä ylösnousun helpottuminen voimaharjoittelun myötä tai kaatumisten väheneminen tasapainoharjoittelun myötä. Liikuntaan voi liittyä myös henkisiä kokemuksia, kuten ”liikunta parantaa mielialaa” tai ”luonnossa liikkuminen rauhoittaa”. Tunnekokemukset ovat yksilöllisiä ja ne voivat olla sekä positiivisia että negatiivisia. Myös terveydentilan koheneminen ja esimerkiksi laihtuminen voivat tuoda mielihyvää. (Leinonen & Havas 2008, 64)

Suurin osa ikääntyneistä liikkuu itsenäisesti ja siksi ohjattua liikuntaa tarvitaan niille, jotka eivät ole tottuneita liikkujia ja niille, joilla terveys sitä erityisesti vaatii. Näille ryhmille ei kuitenkaan ole tarjolla riittävästi liikuntaryhmiä tai liikuntaneuvontaa. On vielä selvittämättä, kenelle vastuu liikunnan järjestämisestä kuuluu. Kansallinen ikäihmisten liikunnan toimenpideohjelma on antanut käytännön ehdotuksia paikalliselle, alueelliselle ja valtakunnalliselle tasolle liikunnan mahdollistamisesta ikääntyneille. (Karvinen ym. 2011, 8)

Säännöllisen liikunnan on tutkittu edistävän kaiken ikäisten ihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Suomalaisista ikääntyneistä noin viidennes ei harrasta lainkaan liikuntaa ja ainoastaan muutama prosentti harrastaa liikuntaa niin, että se täyttää suositukset. (Karvinen ym. 2012, 8) Kuitenkin yli 65-vuotiaista miehistä 40 prosenttia ja naisista 32 prosenttia harrasti terveysliikuntaa riittävästi, kun määritelmänä oli neljä kertaa viikossa vähintään puoli tuntia kerrallaan liikuntaa, jossa hengästyy ja hikoilee. Sukupuolten välillä eroa oli siinä, että naiset eivät harrastaneet yhtä paljon tehokasta hikiliikuntaa kuin miehet. (Rasinaho & Hirvensalo 2007, 80) Liikunta on myös hyvin edullinen tapa ylläpitää toimintakykyä. Tämä tulisi ottaa huomioon, kun väestörakenne muuttuu. (Karvinen ym. 2012, 8). Passiivisten ikääntyneiden liikunnallisen

aktiivisuuden lisääminen on myös yhteiskunnallinen tavoite. Jos ikääntynyt pystyy itse nousemaan tuolilta tai käymään ruokakaupassa, merkitsee jo se yhteiskunnalle suurta säästöä (Rasinaho & Hirvensalo 2007, 78, 79).

Liikunnalla on suuri merkitys yleiseen hyvinvointiin sen lisäksi, että se parantaa fyysistä toimintakykyä. Säännöllinen liikuntaharrastus, kuten muutkin harrastukset, liittyvät parempaan tyytyväisyyteen elämässä, koettuun terveydentilaan sekä elämän tarkoituksellisuuden kokemiseen. Liikunnan tuomat terveysvaikutukset saadaan jo melko vähäisellä määrällä ja teholla. Kun halutaan kohottaa kuntoa, vaaditaan rasittavampaa liikuntaa. Kunnon kohotukseen liittyvät esimerkiksi kävelylenkeissä vauhdin ja matkan lisääminen tai lihasvoimaharjoittelussa lisääntyvät toistomäärät. Ikääntyvien harjoitusohjelmissa tulisi huomioida kaikki liikunnan osa-alueet; aerobinen harjoittelu, voimaharjoittelu ja liikkuvuus- ja tasapainoharjoittelu. Ikääntyneen liikunnan tavoitteena on kuitenkin ennen kaikkea mielenkiintoisen harrastuksen ja elämänsisällön löytäminen, joka tukee samalla terveyttä ja toimintakykyä. Harrastus luo myös edellytykset osallistumiseen ja tuo yhden elämänalueen lisää. (Rasinaho & Hirvensalo 2007, 79, 82, 86)

Liikuntaharrastuksen luonteen määrää ihmisen terveydentila sekä toimintakyky. Hyväkuntoiset ikääntyneet voivat halutessaan harrastaa päivittäisiä kävelylenkkejä, hiihtoa tai veteraaniurheilua. Toisilla samanikäisillä voi olla sairauksia tai vammoja, joiden vuoksi he eivät selviydy edes päivittäisistä toiminnoista. Ikääntyneen liikkumiskyky vaikuttaa merkittävästi liikunnan harrastamisen motiiveihin sekä sen koettuihin esteisiin. Vähäisen fyysisen aktiivisuuden määrä lisää myös sairauksia ja niiden oireita ja edistää toimintakyvyn laskua. Tällöin myös riippuvuus toisten ihmisten apuun kasvaa. (Leinonen & Havas 2008, 69) On kuitenkin totta, että ihmisten liikkumisen määrä vaihtelee suuresti, vaikka toimintakykyongelmat olisivat samanasteisia. Jotkut jatkavat aktiivista elämää ongelmista huolimatta, osa on fyysisesti hyvin passiivisia, vaikka heillä ei olisi minkäänlaista toimintakykyongelmaa. (Rasinaho & Hirvensalo 2007, 79)

Ikääntyneiden terveysliikunnan ohjauksen apuna on siihen annetut laatusuositukset (Ikääntyneiden ihmisten ohjatun liikunnan laatusuositukset 2004). Laatusuositukset on tarkoitettu työntekijöille avuksi liikuntasuunnitelmien teossa. Laatusuositukset

takaavat myös laatutyön kehittämisen. Tärkeitä asioita ikääntyneiden liikuntapalveluissa ovat käyttäjälähtöisyys, yksilöllisyys, joustavuus, saavutettavuus ja saumattomuus, turvallisuus ja eettisyys. (Rasinaho Hirvensalo 2007, 86) Ikääntyneiden ohjatun liikunnan laatusuosituksissa kerrotaan, että liikuntaa ohjaavan henkilön on hyvä tietää erilaisista ikääntyneillä olevista yleisistä sairauksista, esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinsairauksista. Ohjaajan on hyvä tietää ikääntyneille sopivista liikuntalajeista sekä niiden ohjauksesta. Ikääntyneille sopivia liikuntalajeja ovat esimerkiksi voimistelu, sauvakävely, lihaskuntoharjoitteet, vesijumppa ja tanssi. (Ikääntyneiden ohjatun liikunnan laatusuositukset 2004, 24)

## 5 IKÄÄNTYNEIDEN RYHMÄTOIMINTA

Ryhmällä tarkoitetaan sosiaalipsykologiassa kahden tai useamman henkilön yhteisöä tai joukkoa, jossa ollaan jatkuvasti keskenään vuorovaikutuksessa. Ryhmällä tulee lisäksi olla yhteiset tavoitteet. Ryhmässä olevien ihmisten tulee olla myös tietoisia toinen toisistaan ja heidän tulee kokea muodostavansa yhdessä ryhmä. Ryhmäkäsityksen määrittelyssä ei kuitenkaan ole täyttä yksimielisyyttä. Ryhmä on muodostunut silloin, kun ihmiset ovat aloittaneet vuorovaikutuksen eli ovat tilakontaktissa toisten ihmisten kanssa. Kontaktin tekeminen muihin ihmisiin ryhmässä tarkoittaa muiden ryhmän jäsenten huomaamista ja suhteiden luomista heihin. Kontaktissa olevat ryhmän jäsenet pääsevät tavoitteelliseen toimintaan. Silloin myös työnjako, roolit ja johtajuus selkeytyvät. Näin ryhmästä tulee tuloksellinen. (Rovio 2007, 171-172)

Kun suunnitellaan ikääntyneiden ryhmätoimintaa, tulee ensisijaisesti ottaa huomioon ryhmäläisten tarpeet, toiveet sekä toimintakyky. Kiinnostuksen kohteita voidaan kysellä ikääntyneiltä. Etenkin huonokuntoisilla osallistujilla pienet ryhmäkoot ovat parempia. Ikääntyneiden ryhmätoiminnan sisällössä olisi hyvä olla muistia ylläpitävää toimintaa, mielikuvituksen käyttöä, musiikkia sekä jossain muodossa liikuntaa. Myös erilaisten aistien käyttö ja toiminnan hauskuus ovat tärkeitä asioita. (Airila 2007, 31-32)

Ikääntyneiden ryhmien vetäjiltä vaaditaan ammattitaitoa, rauhallista suhtautumista, ymmärrystä ryhmien elinkaariin sekä luottavaisuutta ryhmän kypsymiseen. Ryhmässä tulee pystyä olemaan oma itsensä ja siksi ryhmän vetäjän tulee luoda turvallinen ilmapiiri. (Pitkälä & Routasalo 2007, 93) Ryhmän käynnistäminen ja ohjaaminen on hyvä tehdä omalla tavallaan. Omana itsenään oleminen ja toimiminen ovat tärkeitä, jotta voi toimia itselleen omimmalla tavalla. (Airila 2007, 35) Hyvät ryhmänohjaajat voivat olla hyvin erilaisia. Esimerkiksi ikääntyneiden liikuntaa ohjattaessa sopiva ohjaaja voi olla ikääntynyt, asiasta kiinnostunut vertaisohjaaja tai liikunnanohjauksen ammattilainen. Molemmilla ohjaajilla on vahvuutensa, ammattilaisella se on tietotaito ja vertaisohjaajalla muiden ikääntyneiden ymmärtäminen. (Ikääntyneiden ihmisten ohjatun liikunnan laatusuosituksat 2004, 25)

Ryhmätilanteiden ymmärtäminen on haastavaa. Ryhmässä toimii monta henkilöä samanaikaisesti ja tapahtumien ymmärtäminen vaatii ohjaajalta tilannetajua. Lisäksi tarvitaan havainnointikykyä sekä asioiden erittelyä. Ohjaajan tulee kiinnittää huomio ryhmään kokonaisuutena, mutta myös jokaisen osallistujan yksilölliseen toimintaan sekä ryhmän vuorovaikutukseen. (Rovio 2007, 173) Ohjaajan tehtävänä on paneutua ikääntyneen liikkujan tuntemuksiin. Liikkujan tasa-arvoinen kohtaaminen, hänen tarpeidensa huomioon ottaminen ja myönteisten kokemusten luominen on erittäin tärkeää ikääntyvien ihmisten liikunnassa. (Rasinaho & Hirvensalo 2007, 89)

Ryhmässä tulee aina olla johtaja. Mitä selkeämmät valtasuhteet ryhmässä ovat, sitä paremmin ryhmä toimii. Hyvällä ryhmähengellä tarkoitetaan ryhmän kiinteyttä. Koheesio eli kiinteys on dynaaminen ilmiö. Ryhmässä sen huomaa ryhmän kiinni pysymisenä sekä tehtävien suorittamisena yhdessä. Yhdessä tekeminen taas antaa osallistujille tyytyväisyyden tunteita. (Rovio 2007, 180-183)

Suurin osa ikääntyneistä osallistuu vakituisesti johonkin tiettyyn toimintaan. Ikääntyneet ovat esimerkiksi yhdistyksessä mukana tai harrastavat tiettyä toimintaa. Stake-sin suorittaman HYPÄ -tutkimuksen mukaan 60 vuotta täyttäneistä neljännes osallistui järjestötoimintaan tai vapaaehtoistyöhön. Eläkeläisistä noin neljännes on jonkin eläkeläisjärjestön jäsen. Monet iäkkäät ovat riviosallistujia, eli he pitävät jonkun järjestämästä ohjelmasta. Kiinnostavasta harrastuksesta tulee osa arkea ja viikon ohjel-

maa, ja ikääntyneillä voi olla hyvinkin monta harrastusta viikossa. (Haarni 2010, 36, 104)

Erilaisilla sosiaalisilla aktiviteeteilla on positiivinen vaikutus ikääntyneen terveyteen sekä hyvinvointiin. Ikääntyneen elämää voi olla monenlaista, ja kodin ulkopuolinen toiminta voi olla vain yksi osa-alue elämää. Osa ikääntyneistä keskittyy muihin asioihin, kuten perheeseen, sukuun, naapureihin, ystäviin tai he viihtyvät yksin. Joskus huono toimintakyky tai terveys estää osallistumisen. (Haarni 2010, 30, 34)

## 6 VIRIKETOIMINTA

Viriketoimintaa suunnitellessa on tärkeää määrittää sen tarkoitus ja tavoite. On tärkeää keskustella yhteistyötahojen kanssa siitä, mikä on tärkeää viriketoiminnassa. (Airila 2007, 29) Onnistuneen harraste- kulttuuri- ja viriketoiminnan piirteitä ovat esimerkiksi järjestetyn toiminnan tarve ikäihmisille. Ikääntyneet tulee ottaa myös mahdollisuuksien mukaan suunniteluun mukaan. Toiminnan vetäjän tulee olla motivoitunut. Vapaaehtoisten ollessa kyseessä heidän koulutuksestaan tulee pitää huolta. Toimintaa tulee lisäksi markkinoida suunnitelmallisesti. Toimintaan osallistuvilta tulee kerätä palautetta ja osallistujien määrää tulee tilastoida. (Aalto & Marjakangas 2008, 35)

Viriketoimintaa voidaan ajatella keinona tyydyttää henkisiä tarpeita sekä keinona ylläpitää toimintakykyä ja vireyttä. Viriketoiminnassa otetaan ikääntyneen omat voimavarat käyttöön antamalla mahdollisuuksia osallistua erilaisiin toimintoihin. Kun puhutaan kuntouttavasta viriketoiminnasta, tarkoitetaan keinoja ja toimintoja, jotka tukevat ikääntyneen psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Kuntouttavan viriketoiminnan tarkoituksena on ennaltaehkäistä apaattisuutta, masentuneisuutta sekä toimintakyvyn ennenaikaista laskua. (Airila 2007,5, 9)

Viriketoimintaa ei saa pitää pelkästään ajankuluna. Viriketoimintaan kuuluu tavoitteellisuus sekä kuntouttava työote. Mitä huonokuntoisempia asiakkaita viriketoimin-

nassa on, sitä yksilöllisempää on sen suunnittelu ja toteutus. Viriketoiminnassa tärkeässä asemassa on myös yhteisöllisyyden huomioiminen. Myös huonokuntoisille ikääntyneille viriketoiminta on tärkeää, sillä heidän henkinen vireytensä on riippuvainen muiden ihmisten järjestämästä toiminnasta ja tuesta. (Airila 2007, 9, 11)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimassa eläkeikäisen väestön terveyskäyttämisestä keväällä 2011 todettiin, että ikääntyneillä kodin ulkopuolisista harrastuksista suosituimpia olivat ystävien, tuttavien ja sukulaisten luona vierailut (naisista 70 % ja miehistä 64 %). Monet ikääntyneet harrastivat mökkeilyä ja retkeilyä (41 % naisista, 55 % miehistä). Ikääntyvien miesten kiinnostuksen kohteisiin liittyivät myös metsästys ja kalastus, naisilla teatteri, elokuvissa käynti ja konsertit. (Holstila ym. 2012, 22)

Erilaisissa tilaisuuksissa on yleensä paljon ihmisiä, jolloin osallistujien ei ole välttämätöntä olla aktiivisesti toiminnassa mukana. Tällaisia tilaisuuksia ovat esimerkiksi juhlat ja retket. Tapahtumat ja juhlat ovat tervetulleita ikääntyneille. Ne ovat tilaisuuksia, joita varten valmistaudutaan ja suunnitellaan ja joita odotetaan paljon. Tapahtumat ja juhlat tuovat arkeen vaihtelua ja virkistystä ja ovat asioita, joita monet muistelevat myöhemmin. Myös retket ovat yksi parhaimmista vaihtoehtoista. Retkien pituus riippuu osallistujamäärästä sekä ikääntyneiden kunnosta ja voinnista. Retkien tarkoitus ei ole olla liian pitkiä tai rasittavia. (Airila 2007, 34, 55-56)

Jos ikääntyneen elämässä ei ole tapahtumia tai virikkeitä, voi seurauksena olla mielialan ja toimintakyvyn lasku. Ilman mielekästä toimintaa ihminen pitkästyy, tulee apaattiseksi ja passiiviseksi. Tätä kautta itsetunto voi alentua ja sosiaaliset suhteet heikentyä. (Airila 2007, 5)

## 6.1 Liikunnalliset pelit ja leikit

Erilaiset pelit sekä leikit ovat elävää kulttuuria ja lisäksi hauskaa tekemistä. Niihin osallistuminen kehittää sosiaalisia ja kognitiivisia kykyjä. Pelit ja leikit parantavat mielialaa, lisäävät ajattelua ja ovat hyvä muoto sosiaaliseen kanssakäymiseen. Pelaamistilanteessa voi testata omia taitojaan ja kykyjään. Pelin ja leikin aikana voi ot-

taa itselleen tietyn roolin. Rooli voi olla esimerkiksi kysyjä, aloittaja tai valitsija. Eri-  
laiset pelit ja leikit voivat antaa onnistumisen, oppimisen, huomion saamisen ja yh-  
dessäolon kokemuksia. Se voi laukaista jännitystä ja on hyvä tapa purkaa omaa ener-  
giaa. (Airila 2007, 49)

Pelit ja leikit ovat hyviä tasapainon harjoittamisessa. Muita mahdollisia vaihtoehtoja  
ovat myös epätasaisessa maastossa liikkuminen, voimistelu tai tanssi. Pallopelit an-  
tavat harjoitusta myös havainnointimotoriikkaan. (Ikääntyneiden ihmisten ohjatun  
liikunnan laatusuositukset 2004, 30)

## 6.2 Muistelu

Muisteleminen on elämän merkityksen miettimistä ja elämän peruskysymysten koh-  
taamista. Muistelu liittyy kaikkiin ikäluokkiin. Psykologisesti muistelu liittyy esi-  
merkiksi minäkäsitykseen, itseisarvoon ja identiteetin vahvistumiseen. Muistelu voi  
olla myös muistin harjoittamista. Muistelun tarpeellisuudesta on montaa mielipidettä,  
mutta muistelulla on suuri sosiaalinen merkitys. (Hytinen 2008, 50)

Muistelu on osa kaikkien ihmisten elämää, mutta ikääntyneillä on enemmän muistel-  
tavaa. Muistelu ikääntyneiden kanssa on työmuoto, joka auttaa keskustelussa, virkis-  
tää muistia ja parantaa mielialaa. Muistelu voi toimia terapeuttisena apuna joillakin  
ikääntyneillä. Ryhmässä muistelu voi olla spontaania tai suunniteltua etukäteen sovi-  
tusta teemasta. Muistelu toimii sitä paremmin, mitä enemmän ryhmäläisillä on yh-  
teistä taustaa tai samankaltainen menneisyys. (Airila 2007, 43)

Muistelun tukena ja apuna voi käyttää monia siihen suunniteltuja menetelmiä ja ma-  
teriaaleja. Musiikki ja tutut laulut sisältävät usein monia muistoja ikääntyneellä.  
Muistikuvat, joita tietty musiikki saa aikaan, säilyvät pitkään muistissa myös demen-  
toituneilla ihmisillä. Musiikin tuomista muistikuvista voi keskustella. Muisteluun  
sopivaa musiikkia ovat esimerkiksi kansanlaulut, virret, hengelliset laulut, piirileikki-  
laulut sekä iskelmät ikääntyneen omalta nuoruusajalta. (Airila 2007, 44-45)

### 6.3 Musiikki

Musiikkituokioon osallistuminen ei yleensä vaadi osallistujan esilläoloa, mikä tekee osallistumisesta hyvin matalakynnyksisen. Tulee muistaa, että tuokion pitäjällä tulee olla kiinnostusta musiikkia kohtaan. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 207)

Musiikin kuuntelusta aiheutuvat mielihyvän tunteet ovat aivoissa kemiallisten yhdisteiden muodostumisen ansiota. Näitä yhdisteitä kutsutaan endorfiineiksi, jotka ovat kehon omia huumausaineita. Musiikki vaikuttaa suoraan sensoristen aivojen kuorikerroksen kykyyn vastaanottaa kivuntuntemuksia ja tätä kautta vaikuttaa kipuaistimukseen. Endorfiini saa myös aikaan hyvän olon tunteen ja siksi kivuntunne vähennee. Koska musiikin kuuntelusta, soittamisesta tai laulamisesta seuraa ihmisessä fysiologisia reaktioita, tapahtuu silloin myös fyysistä aktivoitumista. (Ahonen 2000, 52) Musiikki aktivoi aivoja mielikuvia synnyttämällä. Musiikin kuuntelu vilkastaa aivojen verenkiertoa ja voimistaa aivoja. Musiikki kehittää myös muita asioita, muun muassa kuuloa, tarkkaavaisuutta ja keskittymiskykyä. (Airila 2007, 46)

Musiikkia on jo pitkään käytetty apuvälineenä terapiassa. Ikääntyneiden kanssa musiikki voi olla apuna vuorovaikutuksen tukemisessa. Musiikin käyttäminen toimintakyvyn tukemisessa voi olla esimerkiksi osa ryhmätoimintaa ja se sopii melkein kaikille ikääntyneille. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 207) Musiikilla on vaikutusta ihmisen moneen persoonallisuusalueeseen. Musiikki aktivoi laajasti ihmistä herättämällä tunteita – kauniita ja positiivisia, mutta myös negatiivisia ja surullisia. Musiikin terapeuttinen vaikutus liittyy juuri erilaisten tunnetilojen uudelleenkokemiseen. Musiikin kuuntelu on turvallinen keino käsitellä tunteita. (Airila 2007, 46)

Musiikilla on suuri ja monitahoinen vaikutus ihmisen psyykkeeseen. Musiikin käyttäminen terapiassa perustuu sen kykyyn paljastaa tunteita. Musiikilla voidaan välttää negatiivisia emotionaalisia reaktioita, sillä se vaikuttaa limbiseen systeemiin. Hanserin tutkimuksessa osoitettiin musiikin merkitystä stressiin – taustamusiikki vähensi merkittävästi kehon jännittyneisyyttä sekä kivun tunnetta. (Ahonen 2000, 52, 54)

Musiikki puhuu symbolista kieltä, kuten muutkin taiteet. Symbolisella kielellä voidaan ilmaista asioita, jota olisi mahdotonta muuttaa kerronnalliseksi. Esimerkkinä



voidaan pitää tunteita, joita on vaikea kuvailla sanoin. Musiikin moniselkoisuuden takia kuuliija voi liittää siihen omia elämyksiään. Vaikeiden tunteiden käsittelyä voi helpottaa musiikilla – ne voidaan muuttaa leikiksi jolloin ne ovat etäämmällä. Musiikin koodeja ovat muoto, rytmi, melodia ja harmonia. Tiettyjen koodien mukaisella musiikilla voi pystyä manipuloimaan ihmisen tunteita. Koodatut kappaleet ovat turvallisia, esimerkiksi kulttuuriin liittyviä melodioita tai iskelmämusiikkia. Musiikki voi tuoda kuulijan mieleen tiedostamattomia asioita eli asioita, jotka ovat painuneet unohduksiin, vanhoja tunteita ja ajatuksia. (Ahonen 2000 55, 57, 60)

Musiikin kuuntelussa tarvitaan sekä pitkäaikaismuistia että välitöntä muistia. Muisti vaikuttaa musiikin kokemiseen, sillä musiikin käsittely tapahtuu aivojen limbisellä kerroksella, samassa paikassa tunteiden ja muistin käsittelyn kanssa. Kun kuuntelee musiikkia aistien mukaisesti, aktivoituu silloin välitön muisti. Tällöin kuuliija on uppoutunut äänivirtaan samalla nauttien siitä. (Ahonen 2000, 53-54) Musiikki auttaa myös tapahtumien muistelussa, sillä tietty musiikki tuo usein siihen liittyvän tapahtuman ja siihen liittyvän tunnelman muistiin. Esimerkiksi nuoruusajan laulut tuovat kuulijan muistiin tietyn tunnelman. (Airila 2007, 46)

#### 6.4 Rentoutuminen ja rentoutusharjoitukset

Rentoutumista voidaan selittää monella tavalla ja sitä onkin tutkittu monelta eri suunnalta. Rentoutumista voidaan ajatella solujen jakautumisena ja hermostollisena toimintana, tai sitä voidaan ajatella käyttäytymispsykologisenä ilmiönä. (Kataja 2003, 13) Ihmisen kykyä vapautua turhasta jännittämisestä voidaan sanoa rentoutumiseksi. Lisäksi rentoutuneella ihmisellä on rauhallinen ja hyvä olo. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 24)

Rentoutumisen taito on synnynnäinen, mutta taito voi kadota esimerkiksi kiireisen elämäntyylin vuoksi. Rentoutumisen voi opetella uudelleen. Ihmisen rentoutuessa tajunnan tila vaihtelee ja aivojen sähkömagneettinen toiminta hidastuu. Myös endorfiinia erittyy rentoutuessa. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 127) Kun aivojen sähköinen toiminta on alhaisella tasolla eli alfa-tasolla, aivojen kontrolloiva puoli jää taka-alalle. Siksi rentoutuessa voi tulla mieleen uudenlaisia ajatuksia. Rentoutumisessa on

tärkeää osata rauhoittua. Hiljentyminen ja rauhoittuminen voivat auttaa esimerkiksi oman itsensä ymmärtämisessä. (Kataja 2003, 35-36, 44)

Ihmiset ovat aina harrastaneet rentoutumista. Rentoutumiseen kuuluvat fyysiset ja psyykkiset kokemukset. Rentoutuminen voi vahvistaa voimavaroja, sillä se vaikuttaa ihmisen moneen osa-alueeseen. Rentoutusharjoitukset vähentävät esimerkiksi lihaskäynnitystä, joka on aiheutunut stressistä. Joskus lihakset ovat kestoäännitystilassa, joka voi helpottua rentouttamalla. (Kataja 2003, 22, 35, 41)

## 7 PROJEKTI OPINNÄYTETYÖNÄ

Projekti on tietyn ajan kestävä prosessi, jossa tekijällä on selkeät tavoitteet. Projekti voi kuulua johonkin isompaan hankkeeseen, tai se voi olla pienimuotoisempi, kertaluontoisempi tuotos. Projektin onnistumiseen tarvitaan suunnittelua, organisointia, toteuttamista, valvomista, seuraamista ja arviointia. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 48) Vastuu projektissa on keskitetty tietylle henkilölle tai henkilöille, vaikkakin projektissa olisi monia erilaisia tahoja mukana. Projektin tehtävistä yleensä osan hoitavat yhteistyökumppanit. Mitä suurempi projekti on, sitä enemmän yhteistyökumppaneilla yleensä on tehtäviä. Yhteistyökumppanit voivat olla esimerkiksi sponsoreita tai alihankkijoita. (Kauhanen, Juurakko & Kauhanen 2002, 24-25)

Projektin elinkaaren aikana tapahtuu yleensä useita muutoksia ja suunnitelmat muuttuvat. Jotkut muutokset eivät vaikuta paljoakaan varsinaiseen projektiin, mutta jotkut muutokset voivat muuttaa koko projektin luonteen ja silloin esimerkiksi tavoitteet tulee asettaa uudelleen. Projekti voi myös keskeytyä muutosten takia. Riskit ja epävarmuudet kuuluvat projekteihin aina. Riskienhallinta onkin suuri osa projektityöskentelyä. Riskit voidaan saada minimoitua hyvän suunnittelun avulla. (Kauhanen ym. 2002, 25)

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on aina antaa uutta ja ammatillista opastamista, ohjeistamista tai toimintaa ja sen järjeistämistä omaan ammatilliseen ympäris-

töön. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi ohjeistusta perehdyttämisooppaan muodossa tai yrityksen palvelukartoitus. Se voi olla myös tapahtuman suunnittelu ja toteuttaminen, esimerkiksi kokouksen, näyttelyn tai messutilaisuuden suunnittelu. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9)

Ammattikorkeakoulun tavoitteena on, että opiskelijalla on valmistuessaan mahdollisimman hyvä ammattitaito ja näin ollen hyvät työnsaantimahdollisuudet. Työllistymiseen voi vaikuttaa itsekkin paljon jo ideoidessa opinnäytetyöaihetta. Hyvä aihe opinnäytteelle on sellainen, jonka idea lähtee opinnoista ja aihe liittyy kiinteästi työelämään niin, että se mahdollistaa yhteyksien luomisen työelämään. Näin myös oman kiinnostuksen ja vahvuuden ala syvenee, millä voi olla positiiviset vaikutukset myöhemmin työelämässä. Työelämästä saatu opinnäyteaihe tukee hyvin henkilökohtaista ammatillista kasvua. Oma toimeksianto lisää vastuuntuntoa projektista ja sen hallitsemisesta. Toiminnallisessa opinnäytteessä joutuu käyttämään omia siihen asti saatuja käytännön tietoja ja taitoja. (Vilkka & Airaksinen 2003, 16–17)

Oman opinnäytetyöni päätin tehdä projektimaisena monesta syystä. Suurimpana vaikuttimena päätökseeni oli se, että halusin tehdä jotakin käytännönläheistä ja omia vuorovaikutustaitojani kehittävää. Lisäksi ikääntyneet aihealueena ja asiakasryhmänä ovat kiinnostaneet minua aina. Olen myös itse vahvasti sitä mieltä, että käytännön tekeminen opettaa paljon ja antaa itselle tärkeitä kokemuksia. Kun Satakunnan Vanhustuki ry ilmoitti tarvitsevansa opinnäytetyön tekijää, otin heihin yhteyttä ja silloin opinnäytetyön aihe alkoi muovautua.

## 7.1 Yleisötapahtuman suunnittelu

Kun ideoidaan yleisötapahtumaa, apuna kannattaa käyttää eri menetelmiä. Ideointimenetelmiä on paljon, mutta yhden tai kahden osaaminen riittää. Ideointimenetelmiä ovat muun muassa mind mapping, aivoriihitoiminta ja tuplatiimitoiminta. On hyvä kuitenkin lähteä liikkeelle siitä, miksi yleisötapahtuma järjestetään ja mikä on sen tavoite. Tavoite voi olla esimerkiksi viihdyttäminen, imagon luominen tai taloudellinen tulos. Tärkeitä ovat siis tuote ja asiakas. (Kauhanen ym. 2002, 35–36)

Huolellinen etukäteissuunnittelu on hyvä tehdä, jos haluaa onnistuneen yleisötapahtuman. Suunnitteluvaiheessa on lisäksi hyvä kysyä mielipiteitä muilta projektin jäseniltä. Toteutusvaiheessa on tärkeää, että yhdellä tehtävällä on vain yksi vastuhenkilö. (Kauhanen ym. 2002, 48)

Tapahtuman paikalla on iso merkitys. Paikan sijainnilla kohderyhmään nähden on merkitystä, sillä vaikka etäisyydellä sinänsä ei ole merkitystä, voi se kuitenkin vaikuttaa paikan imagoon. Tapahtumapaikan tilojen tulee olla riittävät. Myös paikan vuokra on tärkeä huomioida. Alussa halpavuokrainen paikka voi muuttua kalliiksi, kun sinne pitää hankkia tarvittavat varusteet. Lisäksi jokaisella paikalla ja tilalla on oma imagonsa. Paikan imago voi lisätä kiinnostusta tapahtumaan, mutta myös vähentää sitä (Kauhanen ym. 2002, 38–39).

## 7.2 Satakunnan Vanhustuki ry opinnäytetyön tilaajana

Satakunnan Vanhustuki ry on ikäihmisten psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi perustettu yhdistys. Yhdistys on järjestänyt ikäntyneille erilaisia terveyttä edistäviä tapahtumia, luentoja sekä ikäihmisten neuvolaa arvokkaan ikääntymisen turvaamiseksi. Yhdistyksen tilat ovat Yhteisökeskuksessa, Porissa. Yhdistys toimii auttajana ja asiantuntijana jäsenilleen vanhuuteen ja vanhenemiseen liittyvissä asioissa sekä neuvoa asumiseen ja terveyden- ja sairaanhoidon asioissa. Satakunnan Vanhustuki ry toimii yhteistyössä julkisen ja yksityisen terveydenhuollon ja sosiaalihuollon kanssa. Yhdistys on myös yhteiskunnallinen elin, sillä se pyrkii vaikuttamaan sekä kunnalliseen että valtakunnalliseen päätöksentekoon erilaisin lausunnoin ja aloittein. (Yhteisökeskuksen [www](http://www.yhteisokeskus.fi) -sivut 2012)

## 8 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

### 8.1 Opinnäytetyöprosessin suunnittelu ja toteutus

Projekti alkoi, kun otin yhteyttä Satakunnan Vanhustuki ry:n toiminnanjohtajaan syksyllä 2011. Satakunnan Vanhustuki ry oli ilmoittanut tarvitsevansa opinnäytetyön tekijää monenlaiselle projektille. Yksi näistä heidän toiveistaan oli virkistyspäivän pitäminen.

Opinnäytetyön teoreettiseen osaan Satakunnan Vanhustuki ry ei nähnyt tarvetta vaikuttaa, joten se muokkautui lähinnä omien valintojeni mukaan. Opinnäytetyön teoreettiseen osaan suunnittelin ottavani ikääntymisen ja sen lisäksi terveyteen ja elämänlaatuun liittyviä asioita. Lähdeteoksistakin löytyi paljon tietoa juuri toimintakyvyn ylläpitämisen merkittävydestä ja liikunnan suhteesta siihen. Myös henkinen puoli oli mielestäni tärkeä ottaa mukaan, sillä jo WHO:n terveyden määrittelyssä on otettu huomioon sen kokonaisvaltaisuus, sekä hyvinvoinnin osuus siinä (Huttunen 2012). Teoriaosan viriketoimintaan liittyvien aiheiden valinta muokkautui, kun etsin tietoa näyttöön perustuvista menetelmistä, joita ikääntyneiden ryhmätoiminnassa on käytetty. Myös Satakunnan Vanhustuki ry:n toiminnanjohtajan kanssa keskustelimme, mitä kaikkea toimintaa virkistyspäivään voisi ottaa, sillä heillä oli jo monen vuoden kokemus tämänkaltaisesta toiminnasta.

Opinnäytetyön teoriaosan suunnittelin alun perin kirjoittavani valmiiksi ennen virkistyspäivää. Aikaa kirjoittamiseen olisi ollut siis noin puoli vuotta. Ensin suunnittelin perehtyväni yleisesti ikääntyneisiin, sen jälkeen toimintakykyyn ja sen ylläpitämiseen, jonka jälkeen ryhmätoimintaan ja viriketoimintoihin. Opinnäytetyön produktin eli virkistyspäivän suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin suunnittelin kirjoittavani ennen virkistyspäivää. Sen sijaan lopullisen raportin kirjoittaminen sijoittui virkistyspäivän jälkeiseen aikaan. Tavoitteenani oli saada opinnäytetyö valmiiksi syyslukukauden 2012 aikana. Lopulta suunnitelmista poikettiin niin, että opinnäytetyön teoriaosaa kirjoitin lisää vielä virkistyspäivän jälkeen ja produktista kertominen jäi keväälle 2013. Oman ajankäyttösuunnitelman ja -toteutuksen olen kirjoittanut ylös ajankäytön tarkemman tarkastelun helpottamiseksi (LIITE 1, 2).

## 8.2 Virkistyspäivän suunnittelu ja toteutus

Virkistyspäivän ohjelman sisällön suunnitteluun ajattelin tarvitsevani pari kuukautta, sillä olin sitä mieltä, ettei minulla mene ohjelman suunnitteluun paljoa aikaa. Sopivan ohjelman pohtimiseen ja suunnitteluun meni kuitenkin enemmän aikaa, mitä ajattelin alussa. Projektin sisällön suunnitteluvaiheessa myös vapaa-ajalla saattoi mieleen tulla uusia ideoita virkistyspäivän ohjelmaan liittyen. Suunnittelin ohjelmaa pitkälle kevääseen 2012 asti. Ohjelma oli valmis muutamaa viikkoa ennen virkistyspäivää.

Opinnäytetyön tilaajalla, Satakunnan Vanhustuki ry:llä ei ollut tarkkoja toiveita virkistyspäivän ohjelmasta. Ideoimme yhdessä jonkin verran asioita, joita virkistyspäivässä voisi toteuttaa. Päädyimme siihen, että suunnittelen ja valitsen itse ohjelman, sillä ohjelman tuli olla sellainen, jonka pitämisen koin itse varmaksi. Suunnittelin virkistyspäivän sisällön itsenäisesti, mutta hyväksytin omat ideani Satakunnan Vanhustuki ry:llä saadakseni itselleni varmuutta ohjelman sopivuudesta. Satakunnan Vanhustuki ry antoi suullista palautetta ennen virkistysretkeä suunnittelemastani ohjelmasta. Erillisen palautteen antamisesta virkistyspäivän jälkeen emme sopineet Satakunnan Vanhustuki ry:n kanssa.

Talven 2011–2012 ja kevään 2012 ajan suunnittelin virkistyspäivän ohjelmaa. Ohjelman sisältöön vaikutti se, minkälaista näyttöä erilaisista toimintamuodoista ikääntyneille oli saatu ja oma käsitykseni ryhmän luonteesta. Satakunnan Vanhustuki ry:n toiminnanjohtaja oli kertonut minulle, minkälaisia heidän asiakkansa yleisesti ovat ja lisäksi olin tavannut joitain Satakunnan Vanhustuki ry:n asiakkaita opintoihini kuuluvassa Soteekki-harjoittelussa. Suunnitelmana oli alusta asti, että virkistyspäivä sisältäisi musiikkia, vapaamuotoista liikuntaa, ryhmätyöskentelyä ja mahdollisuuksien mukaan ulkoilmasta nauttimista. Suunnittelin myös, että ohjelmanumeroiden välillä osallistujat saisivat vapaasti seurustella keskenään.

Suunnittelimme Satakunnan Vanhustuki ry:n toiminnanjohtajan kanssa, missä järjestyksessä mitäkin ohjelmaa virkistyspäivässä pidettäisiin. Tilaisuuden paikan päätti Satakunnan Vanhustuki ry, ja se valikoitui Noormarkun Klubiksi. Virkistysretken kohde vaikutti siihen, minkälaista ohjelmaa oli mahdollista pitää, sekä siihen, missä

vaiheessa päivää ruokailtaisiin. Suunnitelmana oli, että päivän liikuntaosuus olisi heti ensimmäisenä, jonka jälkeen seuraisi ruokailu. Ruokailun jälkeen olisi vuorossa minun suunnittelemaani muuta ohjelmaa, jonka jälkeen juotaisiin iltapäiväkahvit. Viimeiseksi ohjelmanumeroksi oli valittuna levyraati. Tätä suunnitelmaa piti kuitenkin muuttaa, sillä selvisi, että Noormarkun klubin tarjoama lounas ajoittui juuri puolenpäivän ajalle. Ruokailu oli tällöin pakollista suorittaa pian paikan päälle saapumisen jälkeen. Ruokailun sijoittuminen heti päivän alkuun vaikutti liikuntaosuuden suunnitteluun ja toteutukseen, sillä heti ruokailun jälkeen olisi ollut mahdotonta harrastaa raskasta liikuntaa.

Yhdessä Satakunnan Vanhustuki ry:n toiminnanjohtajan kanssa virkistyspäivän ohjelmaa pohtiessamme Satakunnan Vanhustuki ry ehdotti, että päivään sopisi hyvin myös opastettu kierros Noormarkun klubin alueella. Noormarkun Klubi on A. Ahlström Osakeyhtiön omistama, ja sen lähiympäristössä on myös sen omistamia kauniita taloja ja puutarhoja. Emme päättäneet ottaa opastettua kierrosta, sillä tarjolla olleet opastetut kierrokset olivat budjettiimme liian hintavia ja kokonaismaksu virkistyspäivästä olisi ollut liian kallis ikääntyneille.

Ohjelman sisältöä suunnitellessani varmistuin, että haluan tuoda jonkinlaista liikuntaa päivään mukaan. Liikunnan oli tarkoitus olla hauskaa ja virkistävää ja kaikenkuntoisille sopivaa. Tuolijumppaa en halunnut suunnitella, sillä käsitykseni mukaan Vanhustuki ry:n asiakkaista moni on melko aktiivinen liikkuja ja monet heistä käyvät arkisin tuolijumpissa. Mielestäni kevätkauden päätöspäivä, mikä tämä tilaisuus heille oli, olisi hyvä olla arjesta poikkeava ja erilainen.

Sauvakävelyn suunnittelin ensimmäisenä asiana virkistyspäivään. Yhtenä valinnan tekijänä oli se, että kävelylenkit ovat todettu yleiseksi liikuntamuodoksi ikääntyneillä (Holstila ym. 2012, 23). Lisäksi ikääntyneiden ohjatun liikunnan laatusuosituksissa oli mainittu sauvakävely yhtenä ikääntyneille sopivana liikuntalajina. Lisäksi kävely yleensäkin parantaa hapenottokykyä (Ikääntyneiden ohjatun liikunnan laatusuositukset 2004, 25, 30) Ulkona sauvakävellessä oli mahdollista nauttia myös kauniista luonnosta ja raikkaasta ilmasta. Sauvakävelyä virkistyspäivässä oli siksi, että koin ne helppokäyttöisiksi ja osasin itse opastaa niiden käytön. Lisäksi sauvakävelysauvoilla oli mahdollista saada liikuntaan enemmän tehoa ja tehoa saattoi myös säädellä

enemmän, kuin vain kävelyssä. Sauvakävelysauvoja tiesin olevan lainattavissa Satakunnan ammattikorkeakoulun liikuntavälineistä, mikä vaikutti myös päätökseen ottaa sauvakävely osaksi ohjelmaa.

Liikunnalliset pelit ja leikit suunnittelin ottavani mukaan virkistyspäivään siksi, että ne ovat hauskoja ja antavat mahdollisuuden kaikkien osallistua ja saada onnistumisen kokemuksia. Nämä asiat ovat ikääntyneiden liikunnassa tärkeitä ottaa huomioon. (Rasinaho & Hirvensalo 2007, 86) Koin liikunnalliset pelit myös helpoiksi toteuttaa erikuntoisilla ikääntyneillä, sillä peliä pelatessa sai istua ja kaikki liikkeet pystyi muokkaamaan sellaisiksi, ettei seisominen ollut pakollista. Tämä oli mielestäni tärkeää, sillä liikunnan harrastus tulee aina sovittaa ikääntyneen toimintakykyyn ja terveydentilaan (Rasinaho & Hirvensalo 2007, 79). Liikunnallisiin peleihin ja leikkeihin suunnittelin käyttäväni Euroopan komission rahoittaman ThenapaII -projektin ”Active Agein Activity Cards” -kortteja (LIITE 3). Korteissa olevat tiedot ja ohjeet olivat yleisesti hyväksyttyjä ja turvallisia käyttää. ThenapaII oli tuottanut materiaalia ikääntyneiden virallisten liikuntasuosittelujen pohjalta. ThenapaII:n materiaalin yhtenä hyvänä puolena oli myös se, että materiaali oli uutta ja ajantasaista. Ikääntyville tarkoitetuissa harjoituksissa tarvittiin erikokoisia palloja ja pehmoarpakuutiota. Valitsin ThenapaII:n materiaalit liikunnanohjauksen tueksi siksi, koska koin ne mielenkiintoisiksi ja erilaisiksi. Erikokoisten pallojen käytön liikuntavälineinä koin monipuolisiksi ja hauskoiksi. ThenapaII:n suosittelemat liikuntavälineet aktivoivat useaa aivojen osa-aluetta samanaikaisesti ja tätä kautta ylläpitävät kokonaisvaltaista toimintakykyä ikääntyneellä.

Virkistyspäivään saatavat liikuntavälineet määrittivät paljon, minkälaista ohjelmaa minun oli mahdollista ikääntyneille järjestää. Satakunnan Vanhustuki ry:llä ei ollut mitään liikuntavälineistöä itsellään, joten sain idean ottaa yhteyttä oman oppilaitokseni liikunnanopettajaan. Kävin tutkimassa liikuntasalin varastossa, millaisia liikuntavälineitä siellä on ja onko siellä kaikki tarvittavat välineet ThenapaII:n materiaalien käyttöä varten. Kaikki tarvittavat välineet löytyivät varastosta. Pyysin liikunnanopettajalta mahdollisuutta lainata tiettyjä liikuntavälineitä yhdeksi päiväksi ja se onnistui. Liikuntavälineistön varaaminen oli helppoa; merkitsin liikuntasalin vieressä olevaan varausvihkoon virkistyspäivän ajankohdalle välineet, joita tarvitsin. Suunnittelin



niin, että haen tarvittavat liikuntavälineet virkistyspäivän aamuna koululta omalla autollani.

Levyraatia suunnitellessa päätin käyttää musiikkia 1940–1970-luvuilta, ikääntyneiden nuoruusajan musiikkia. Musiikki oli pääasiassa iskelmää, mutta seasta löytyi myös kappaleita, jotka olivat niin sanotusti kansanmusiikkia. Nuoruusajan musiikin käytöstä ikääntyneillä tiesin, että se toimii hyvänä apuna ikääntyneiden muistelussa. Myös omien kokemusteni mukaan ikääntyneet pitävät musiikista, jota on soitettu heidän nuoruusaikanaan. Musiikkia ylipäättään päätin käyttää ohjelmassani siksi, koska sitä on jo kauan käytetty terapeuttisena hoitona ja vuorovaikutuksen tukena (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 207). Levyraatiin tarvittavia musiikkikappaleita suunnittelin saavani internetin kautta. Pohdin pitkään, kuinka monta kappaletta levyraatiin otan ja päädyin, että noin 30 kappaletta on maksimimäärä. Levyraadin musiikkilevyille päätyi lopulta yhteensä 28 kappaletta. Levyraadin suunnitteluvaiheessa ajattelin niin, että jos kappaleita jäisi yli ja kaikkia ei ehtisi soittamaan, jättäisin ne sitten ohjelmasta pois. Suunnitelmana oli kuitenkin soittaa kaikki levyraadin kappaleet. Liitteenä on levyraadin lopullinen lista suunnitelluista kuunneltavista kappaleista (LIITE 4).

Levyraadin musiikin sain kokoamalla itse vanhojen levyjen kappaleista levyraatiin sopivan cd-levyn. Kappaleet olin valinnut itse, mutta apua ja ideoita tuli paljon läheisiltä ja sukulaisilta. Esimerkiksi omat isovanhempani ehdottivat joitain kappaleita, mitkä heille olivat tärkeitä ja jääneet vuosien jälkeen mieleen. Levyraadissa tarvittavat äänestyskortit, vihreät, keltaiset ja punaiset, askartelin itse kartongeista. Äänestyskortteja tein yhteensä 108, sillä jokaisella piti olla kolme eriväristä korttia. Äänestyskortit suunnittelin käytettäväksi siksi, koska ne ovat hyvin helppokäyttöisiä ja kappaleiden äänestämisen tulokset saattoi nähdä heti äänestysvaiheessa, joka helpotti omaa työskentelyäni levyraadin pitämisessä.

Rentoutumisharjoituksen valitsin virkistyspäivään siksi, että olin kokenut sen itselleni hyvin miellyttäväksi ja ajattelin, että rentoutuminen voisi olla hyvä keino virkistyspäivän päätökseen. Myös Satakunnan Vanhustuki ry kannatti ideaani. Rentoutusharjoituksen löysin valmiina kirjalähteestä. Halusin osallistujille hyvää oloa ja mielen virkistystä. Rentoutusharjoituksesta yleensä jää ihmiselle hyvä olo, johon

vaikuttaa endorfiinin erittyminen rentoutusharjoituksen aikana (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 24, 127).

Kun olin saanut ohjelman suunniteltua, aloin pohtia, mahtaako olemassa oleva ohjelma sittenkään riittää täyttämään koko virkistyspäivän. Varmuuden vuoksi tulostin itselleni virkistyspäivää varten laulujen sanoja, jotta ohjelman loputtua voisimme laulaa yhteislauluja. Tulostin kappaleen ”Kulkuri ja joutsen” sanoitukset paria viikkoa ennen virkistyspäivää. Näitä laulujen sanoja ei lopulta tarvittu virkistyspäivässä.

Vanhustuki ry toivoi, että tapahtumasta ja yleisesti ottaen Vanhustuki ry:n toiminnasta kerättäisiin palautetta virkistyspäivän aikana. Suunnittelin kyselylomakkeen yhdessä Satakunnan Vanhustuki ry:n kanssa ja toteutin sen itse. (LIITE 5) Tein myös seinälle kiinnitettävän kutsun virkistyspäivää varten (LIITE 6). Sovimme Satakunnan Vanhustuki ry:n kanssa, että kutsu laitetaan esille Porin Yhteisökeskuksen tiloihin, jossa Satakunnan Vanhustuki ry:n toimitalatkin sijaitsevat. Tämän lisäksi Satakunnan Vanhustuki ry vastasi itse ikääntyneille informoimisesta virkistyspäivästä, lähettämällä jäsenkirjeissä tietoa ja ilmoittautumispyynnön sekä kertomalla tulevista tapahtumista tilaisuuksissaan.

Opinnäytetyön etenemisen arvioinnin suunnittelin niin, että ensinnäkin arvioin itse oman opinnäytetyöni etenemistä. Lisäksi arvointia virkistyspäivän suunnittelusta suunnittelin saavani Satakunnan Vanhustuki ry:ltä. Itse virkistyspäivästä suunnittelin saavani palautetta virkistyspäivään osallistuvilta Satakunnan Vanhustuki ry:n asiakailta tekemäni palautekyselylomakkeen kautta. Lisäksi opinnäytetyön suunnittelua ja toteutusta arvioi koko prosessin ajan opinnäytetyötäni ohjaava opettaja.

## 9 VIRKISTYSPÄIVÄ NOORMARKUN KLUBILLA

Virkistyspäivä pidettiin 22. päivä toukokuuta vuonna 2012. Virkistyspäivä alkoi linja-autokuljetuksella kello 11:30 Porin nuorisotalon parkkipaikalta kohti Noormarkun Klubia. Tätä ennen olin hakenut Satakunnan ammattikorkeakoululta liikuntavälineet,

jotka olin varannut käyttöni koko päiväksi projektipäivää varten. Liikuntavälineiksi olin varannut sauvakävelysauvoja 25 paria, erikokoisia värikkäitä palloja, ilmapalloja sekä pehmoarpakuution. Lisäksi mukani olivat muut ohjelmaan liittyvät tarvikkeet, eli cd-soitin, musiikkilevyt ja levyraadin äänestyskortit. Varoiksi olin ottanut ”Kulkuri ja joutsen” -laulun sanat, mikäli yhteislauluun jäisi aikaa.

Minulla oli paljon tavaroita mukani ja yhteisvoimin saimme ne siirrettyä linja-autoon Vanhustuki ry:n toiminnanjohtajan sekä tapahtuman linja-autonkuljettajan kanssa. Noin kello 12:00 olimme saapuneet päämääräämme. Jäimme kaikki hetkeksi ulos Noormarkun Klubin etupihalle kuuntelemaan Satakunnan Eläkeläiset ry:n entisen puheenjohtajan esittelypuhetta. Hän kertoi puheessaan Noormarkun historiasta ja nykypäivästä. Puhe varmasti kiinnosti monia ikääntyneitä, sillä moni heistä ei varmasti tietänyt paljoa Noormarkusta. Itsekin kuuntelin mielenkiinnolla. Puheen jälkeen esittelimme vielä itsemme, erityisesti minä esittelin itseni, sillä suuri osa ikääntyneistä ei tuntenut minua.

Virkistyspäivän avauksen jälkeen siirryimme sisätiloihin ruokailemaan. Ruoka tarjottiin seisovasta pöydästä ja sitä sai hakea lisää tarvittaessa. Ruokailu tapahtui kii-reettömästi mahdollistaen samalla seurustelun.

Ruokailun jälkeen aloitettiin liikunnalliset pelit. Olin varannut liikunnallisiksi peleiksi monia vaihtoehtoja Thenapa2:n ikääntyvien osiosta ”Active Ageing Activity Cards” (LIITE 3). Kaikkiin peleihin olin varannut tarvittavat välineet. Pelien nimet olivat ”Arpakuutiolämmittely”, ”Ilmapallot ilmaan”, ”Liikkuva kohde”, ”Tasapaino koetuksella” ja ”Planeettojen peli”. Käytännössä ehdimme pelata kahta peliä kunnolla. Aloitimme ”Ilmapallot ilmaan” -pelistä, jossa pelaajat muodostivat piirin istumalla tuoleilla. Ideana leikissä oli, että ilmapallo pysyy ilmassa piirin sisäpuolella, ja pelaajat saivat käyttää tässä vain käsiään. Ilmapalloon sai koskea vain yksi ihminen kerrallaan. Ensin leikissä kuului aloittaa yhdellä ilmapallolla, jonka jälkeen ilmapalloja lisättiin pikkuhiljaa sen mukaan, miten kaikki olivat päässeet peliin mukaan ja olivat saaneet tuntumaa.

Seuraava peli oli ”Planeettojen peli”. Pelaajat istuivat edelleen ringissä. Rinki kuvasti tässä pelissä universumia. Piiriin otettiin ensin yksi pallo, joka kiersi yhteen suuntaan

piirissä pelaajalta toiselle (esimerkiksi myötäpäivään kierto). Tämän jälkeen peliin lisättiin toinen samanvärinen pallo, joka kulki vastakkaiseen suuntaan toiseen pallon nähden. Tämä toi peliin tarkkaavaisuuden harjoitusta, sillä pelissä piti huomioida, mistä suunnasta pallo tuli ja antaa se oikeaan suuntaan päin. Viimeiseksi universumiin lisättiin erivärinen pallo, joka oli asteroidi. Asteroidilla ei ollut mitään tiettyä kiertorataa, joten sen sai heittää kenelle tahansa piirissä.

Pelien aloittamisen jälkeen seurasin osallistujien harjaantumista pelissä ja sen mukaan lisäsin ilmapalloja tai palloja tuomaan haastetta. Pallojen tai ilmapallojen lisäämisen jälkeen tarkkailin ikääntyneiden osallistumista ja onnistumista. Ennen pelaaamista kerroin pelien perussäännöt, jotta kaikki ymmärtäisivät, mistä pelissä oli kysymys. Kun pelasimme ”Planeettojen peliä”, pysäytimme pelin aina hetkeksi, kun lisäsin uuden pallon. Pallon lisäämisen kohdalla kerroin palloon liittyvät säännöt ja miten sitä tuli syöttää toiselle pelaajalle.

Pelien jälkeen oli vielä pieni hetki tehdä jotain rauhallisempaa ja siinä päätin soveltaa ”Arpakuutiolämmittely”-peliä. Pehmoarpakuutio oli vaahtomuovista tehty, noin jalkapallon kokoinen noppakuutio, jossa oli silmäluvut yhdestä kuuteen. Annoin pelaajille ohjeeksi, että jokainen keksii jonkin kuntoliikkeen (esimerkiksi jalannostot tai hartioiden venyttely) ja heittää noppaa, joka kertoo, kuinka monta kertaa kaikki tekevät liikkeen. Sen jälkeen pelaaja heitti nopan jollekin toiselle piirissä. Aloitin itse pelin olemalla esimerkki muille, jonka jälkeen syötin kuution eteenpäin.

Näiden liikunnallisten pelien ja leikkien jälkeen osa ihmisistä lähti mukaani sauvakävelemään ja osa jäi pihaympäristöön seurustelemaan. Jotkut ikääntyneistä menivät ulos klubin etupihan terassin penkeille istuskelemaan ja nauttimaan miltei 20-asteisesta ilmasta. Ne, jotka eivät lähteneet ulos lenkille, saattoivat ottaa jo keittiön tarjoamaa kahvia ja ne, jotka lähtivät lenkille, saivat kahvit takaisin tullessaan.

Ohjeena ikääntyneille kerroin, että halutessaan he voisivat sauvakävellä itse omaan tahtiin valitsemallaan reitillä. Halutessaan he saivat kulkea minun kanssani ja suositelin tätä niille, jotka kokivat tarvitsevansa opastusta sauvojen käytössä. Kerroin, että opastan heitä mielelläni kävelysauvojen käytössä. Sauvoja ei ollut tietenkään pakko ottaa laisinkaan lenkille mukaan, eivätkä kaikki niistä välittäneetkään. Melkein kaik-

ki mukaani ottamat sauvakävelysauvat menivät käyttöön. Mukanani niitä oli 25 paria ja urheiluvälinekassin pohjalle jäi vain muutamat käyttämättä. Sauvakävelyyn käytimme yhteensä aikaa noin puoli tuntia. Kävely tuntui omassakin kehossa jo hieman raskaalta kuumassa ilmassa, mutta samaa tahtia kävelevät ikääntyneet eivät näyttäneet väsymyksen merkkejä. Kun tulimme klubille takaisin, olimme hieman aikataulusta myöhässä. Lenkillä käyneet ottivat kahvia ja minä jaoin kaikille virkistyspäivään osallistujille palautekyselylomakkeet.

Levyraadin aloitimme hieman kello 15 jälkeen. Levyraadin aloittamiseen kului lisäksi jonkin verran aikaa, kun jaoin kaikille äänestyskortit. Läheskään kaikkia kappaleita ei ehditty kuunnella ja ajan puutteen vuoksi kuuntelimme jokaisesta kappaleesta vain ensimmäisen minuutin verran, jonka jälkeen äänestettiin. Äänestyskortit kertoivat kuuntelijan mielipiteen kappaleesta ja ne nostettiin jokaisen kappaleen jälkeen ylös. Näin levyraadin osallistujat näkivät toistensa äänet heti kappaleen jälkeen. Punainen kortti merkitsi ”en pidä”, keltainen kortti ”en osaa sanoa” ja vihreä kortti ”pidän”. Levyraadin pidetyimmät kappaleet olivat Georg Malmstenin ”Heili Karjalasta”, Annikki Tähden ”Muistatko Montrepos'n” ja Olavi Virran ”Kesäyön valssi”.

Lopuksi pidin rentoutusharjoituksen, jossa luin ääneen paperilta ohjeet, kuinka rentoutusharjoitukseen osallistujien kuului toimia. Luin rauhalliseen tahtiin ja lukiessani kiertelin ikääntyneiden ympärillä niin, että he tunsivat välillä minun olevan lähellä puhumassa. Rentoutusharjoitus alkoi sillä, että käskin heitä sulkemaan silmät, jonka jälkeen alkoi niin sanottu mielikuvitusmatka. Rentoutusharjoituksen loppuvaiheessa laskin hitaasti viidestä yhteen. Kun sanoin numeron yksi, osallistujat avasivat silmänsä ja olivat virkeitä.

Rentoutusharjoituksen jälkeen oli aika lähteä takaisin kohti Poria. Tässä vaiheessa minulle palautettiin viimeiset palautekyselylomakkeet. Mukana olleet tavarat siirrettiin rauhassa yhteisvoimin linja-autoon ja kaikki menivät istumaan linja-autoon, jonka kanssa lähdimme takaisin kohti Poria. Linja-auto vei meidät kaikki samalle paikalle mistä lähdimmekin, eli Porin Nuorisotalon parkkipaikalle. Tämän jälkeen osa ikääntyneistä halusi poistuessaan vielä kätellä minua ja vaihtaa muutaman sanan. Toivotimme kaikki lähtiessämme hyvää kesää toisillemme. Kun kaikki ikääntyneet

olivat lähteneet, siirsin tavarani autooni, jonka jälkeen ajoin Satakunnan ammattikorkeakoululle viemään lainatut liikuntavälineet takaisin liikuntavälinevarastoon.

## 10 ARVIOINTI

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää virkistyspäivä Satakunnan Vanhustuki ry:n jäsenille. Tavoitteena oli ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitäminen, ikääntyneiden aktivointi ja näiden kautta itsenäisen asumisen tukeminen. Tavoitteeksi olin itselleni asettanut myös sen, että ikääntyneet saavat positiivisia kokemuksia ryhmätoiminnasta ja sosiaalisesta yhdessäolosta ryhmätoiminnan kautta. Asetetut tavoitteet täyttyivät, sillä toimintani oli hyvään teoretietoon perustuvaa ja asiakkaiden palaute oli positiivista.

Virkistyspäivä onnistui kokonaisuudessaan hyvin, vaikkei aikataulussa täysin pysyttykään. Virkistyspäivän toteutukseen liittyi monia riskejä ja moni asia olisi voinut mennä pieleen. Esimerkiksi sää olisi voinut olla huono, emmekä olisi voineet nauttia ulkoilusta. Virkistyspäivän sää oli kaikkien osallistujien onneksi lämmin ja aurinkoinen kevätpäivä. Näiden lisäksi positiivista oli se, että ryhmällemme varattu tila oli riittävä ja mukaan ottamani äänentoistolaitteet toimivat levyraadissa niin kuin niiden kuului. Virkistyspäivän osanottajamäärä oli riittävä toteutuksen onnistumisen kannalta. Virkistyspäivän jälkeen minulle jäi hyvä mieli päivästä ja mieltä lämmitti lukea myöhemmin palautteita virkistyspäivästä.

Liikuntatavaroiden hakeminen koululta ja kuljettaminen linja-auton lähtöpaikalle oli yllättävän haastavaa, sillä välineet painoivat suhteellisen paljon ja kannoin ne itse autolleni. Lisäksi liikuntavälineitä olin ottanut liiankin runsaasti, sillä kaikkia liikuntavälineitä ei tarvittu eikä ehditty käyttämään peleissä ja leikeissä.

Noormarkun Klubille saapuminen onnistui aikataulussa. Ruokailutilanne oli mielestäni onnistunut, sillä kaikki saivat syödä rauhassa ja halutessaan hakea lisää. Kun al-

koi näyttää siltä, että kaikki ovat saaneet syödä rauhassa, aloitimme suunnittelemani ohjelman mukaisesti.

Ohjelmaa olin varannut liian runsaasti. Hyvänä puolena siinä oli toisaalta se, että olin varautunut useaan erilaiseen ohjelmaan, koska välttämättä Satakunnan Vanhustukiry:n asiakkaat eivät olisi pitäneet kaikesta suunnittelemani ohjelmasta. Olin arvioinut ohjelmaan kuluvan ajan liian lyhyeksi ja esimerkiksi liikunnallisiin peleihin ja leikkeihin kului aikaa enemmän kuin oli suunniteltu. Tärkeintä mielestäni silti oli, että tekeminen oli rentoa ja hauskaa.

Pelit onnistuivat hyvin, sillä niitä oli mahdollisuus helpottaa tai vaikeuttaa lisäämällä ilmapalloja tai palloja. Pehmoarpakuution käyttö oli hauskaa ja mielestäni se sai ikäihmiset virkistymään. Vaikka jotkut ikäihmisistä olisivat voineet pitää enemmän siitä, että minä olisin ohjannut heille liikkeitä ja he olisivat tehneet perässä, en katunut tätä vaihtoehtoa. Mielestäni se, että jokainen joutui keksimään jonkun liikkeen, vaati osallistujalta rohkeutta, mutta myös palkitsi heitä itseään. Monet pelaajista kehuivatkin muiden osallistujien keksimiä liikkeitä.

Sauvakävely-osio onnistui mielestäni hyvin. Kaikki kävelijät saivat hien pintaan ja pystyivät nauttimaan raikkaasta ulkoilmasta. Kävelylle olisi voinut antaa enemmänkin aikaa, sillä osallistujat olivat hyvin innokkaita kävelijöitä. Toisaalta, tällöin niiden, jotka eivät lähteneet kävelylle, olisi pitänyt odotella muuta ryhmää pidempään.

Levyraati oli mielestäni myös onnistunut ohjelmanumero. Ikääntyneet kuuntelivat mielestäni mielellään lauluja. Useimmat muistivat laulujen melodian, ja saattoivat tutun kappaleen kuullessaan hyräillä. Jotkut innostuivat laulamaankin. Näin ajatellen kappaleet yleisesti ottaen olivat miellyttäviä ikääntyneille. Se toisaalta vaikutti siihen, että mikään kappale ei merkittävästi erottunut negatiivisella palautteella. Itse kuitenkin halusin kuunnelluttaa ikääntyneillä musiikkia, josta he pitävät.

Rentoutusharjoitukseen osallistuivat kaikki ja mielestäni onnistuin siinäkin kohtalaiseen hyvin. Rentoutusharjoituksen arviointia oli vaikea toteuttaa, sillä en kysynyt rentoutusharjoituksen jälkeen heidän mielipidettään, vaan sanoin heille, että halutessaan he voivat tulla antamamaan minulle vielä palautetta virkistysretken ohjelmasta.

Saamani palautteet kertovat myös virkistyspäivän osallistujien tyytyväisyydestä. Palautelomakkeita sain käsiteltäväksi yhteensä 21. Palautelomakkeessa kysyttiin, mihin Satakunnan Vanhustuki ry:n toimintaan virkistyspäivän osallistuja on osallistunut. Palautelomakkeessa kysyttiin lisäksi asiakkaiden toiveita siitä, minkälaisia tapahtumia tai tilaisuuksia Satakunnan Vanhustuki ry voisi jatkossa järjestää enemmän. Palautelomakkeessa oli myös kohta ”risut ja ruusut”, johon asiakas sai kirjoittaa mitä tahansa positiivista tai negatiivista palautetta. Viimeinen kohta palautelomakkeessa koski virkistyspäivää ja siinä luki ”palaute tästä tilaisuudesta”.

Palautteet olivat kaiken kaikkiaan positiivissävytteisiä Satakunnan Vanhustuki ry:tä ja heidän järjestämäänsä toimintaa kohtaan. Kysyttäessä ”mihin Vanhustuki ry:n toimintaan olette osallistunut?” saatiin vastaukseksi että jopa 19 henkilöä oli osallistunut heidän järjestämiinsä retkiin. Retkiin osallistuminen oli siis suosituinta jäsenien keskuudessa. Erilaisiin luentoihin osallistujia oli 15 kappaletta. Teatterikäynteihin oli osallistunut 13 henkilöä. Satakunnan Vanhustuki ry:n järjestämään terveyskioskin asiakkaina oli ollut 11 henkilöä. Tasapainoryhmiin osallistuneita oli joukossa 7 henkilöä. Keskusteluryhmiin osallistuneita oli joukossa 6 henkilöä. Yhteislaulutilaisuuksiin oli joukosta osallistunut 5 henkilöä. Muuhun toimintaan oli osallistunut yksi henkilö.

Tapahtumista tai tilaisuuksista, joita ikääntyneet tahtoivat enemmän, nousi suurimmaksi aihealueeksi teatterissakäynti. Myös luentoja ehdotettiin pidettäväksi enemmän. Joku asiakkaista ilmaisi tyytyväisyytensä järjestettyyn toimintaan palautteella: ”En tiedä, kun kaikki on ollut kivoja, missä olen käynyt”.

”Risut ja ruusut” -kohtaan vastauksia tuli paljon ja ne kaikki olivat positiivisia. Asiakkaat olivat kirjoittaneet palautteeksi muun muassa: ”Ruusuja”, ”Ruusuja jokaiseen”, ”Ruusuja minulla on antaa”, ”Tummanpunaisia ruusuja” ja ”Miljoona ruusua”. Osa palautteista oli tarkemmin kuvailtuja tai kohdistettuja: ”Ruusut vetäjälle”, ”Ruusuja vain tästä retkestä”, ”Ruusuja tulee hienoista tapahtumista”, ”Hyvää toimintaa pienin resurssein” ja ”Oma aloite myös kuuluu. Osallistutaan. Aika paljon on kun vaan itse osallistuu”.



Viimeiseen palautekyselyn kohtaan, ”palaute tästä tilaisuudesta” sain itselleni henkilökohtaisesti tärkeimmät palautteet. Palautteet olivat positiivisia ja kannustavia. Palautteet, joissa oli mainintaa järjestetystä ohjelmasta, olivat muun muassa: ”Hieno reissu. Kiertokävely oli hyvää kuntoutusta. Ruoka hyvää -myös kahvi.”, ”Mukava retki, ruokineen ja leikkeineen.”, ”Ihana iltapäivä, ohjelma hauskaa.”, ”Hyvä ja riittävä ohjelma.” ja ”Hieno retki, hyvä esitelmä Laaksoselta + kaikki leikit”.

Myös valittua virkistysretken kohdetta, Noormarkun Klubia keuhuttiin: ”Kohde onnistunut, kauniit maisemat, sopiva ohjelma!”, ”Onnistunut retki! Mitä aurinkoisin päivä, kaunis ympäristö.” ja ”Mukava reissu! Mukava tutustua tähän ympäristöön.”.

Yleisesti virkistysretkeen liittyvää palautetta annettiin: ”Mukavaa, leppoisaa yhdessäoloa hyvässä seurassa!”, ”Paljon kiitoksia, ruusuja.”, ”Erittäin hyvä tilaisuus. Kiitos!”, ”Hyvin järjestetty ja ihan mielenkiintoinen retki”. Joitain vähäsanaisempiakin palautteita virkistysretkestä oli annettu. Joukossa oli muun muassa ”Kiitettävän hyvä.”, ”Ihan hyvä.” ja ”Ihana retki.”

Opinnäytetyön kautta sain kokemusta projektin suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista. Opin projektin kautta paljon etenkin asioiden suunnittelusta ja ennakoinnista. Virkistyspäivän pitäminen toi kokemusta isolle yleisölle esiintymisestä. Myös ohjaus- ja vuorovaikutustaidot kehittyivät virkistyspäivän liikuntaharjoitteita ohjatessa. Jos aloittaisin nyt opinnäytetyön teon, valitsisin edelleen projektimaisen työn, sillä tästä jäi minulle niin hyvät kokemukset. Aloittaisin kuitenkin projektin suunnittelun aikaisemmin ja pyrkisin arvioimaan ja raportoimaan työni mahdollisimman lyhyen ajan jälkeen virkistyspäivästä. Työn tekemisessä tapahtui välillä muutaman kuukauden taukojakin, jotka vaikuttivat lopullisen työn valmiiksi kirjoittamisen pitkittymiseen.

Opinnäytetyöprosessi oli kokonaisuudessaan onnistunut. Projektin onnistumisen arviointi on mielipidekysymys. Aikataulut eivät opinnäytetyöprosessissa täysin pitäneet, joka johtui omien aikataulujen hallinnan puutteista. Opinnäytetyö oli mielenkiintoinen ja kehitti selviytymään yksin asioiden suunnittelusta ja toteuttamisesta. Opinnäytetyön ohjaus oli hyvin toteutettu ja ohjaussuhde opinnäytetyötä ohjaavan opettajan kanssa sujui hyvin. Yhteistyö tilaajatahon kanssa oli mutkatonta, sillä mo-

lemmat pystyivät ottamaan yhteyttä toisiinsa. Yhteydenpito tilaajatahon kanssa alkoi jo opinnäytetyön teon alussa ja kesti lähes sen päättämiseen asti. Virkistyspäivän jälkeen totesimme tilaajatahon kanssa, että päivä oli onnistunut.

Virkistyspäivät ovat osoittautuneet hyvin tarpeellisiksi ikääntyneille. Virkistyspäiviä pitäisi järjestää enemmän ja olisi hyvä, jos niissä olisi jonkinlaista jatkumoa. Jos toimintakykyä tukevia tapahtumia tai tilaisuuksia olisi säännöllisesti, ikääntyneiden toimintakyvyn paraneminen olisi mahdollista. Lisäksi silloin olisi mahdollista saada selville virkistystoimintojen vaikutukset ikääntyneiden koettuun elämänlaatuun. Toimintakykyä ylläpitäviä ja edistäviä toimintoja pitäisi järjestää ikääntyneille myös siksi, että ne merkitsevät pitkällä aikavälillä suurta säästöä yhteiskunnalle.

## LÄHTEET

- Aalto, S. & Marjakangas, S. 2008. Ikääntymisen resurssikeskusopas. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto.
- Ahonen, H. 2000. Musiikki, sanaton kieli: musiikkiterapian perusteet. 3. uud. p. Helsinki: Finn Lectura.
- Airaksinen, T. 2002. Vanhuuden ylistys. Keuruu: Otava
- Airila, A. 2007. Vanhusten viriketoiminnan perusteet -opas vanhustyöntekijöille. Ikäinstituutti.
- Bäcmand, H. 2006. Fyysisen aktiivisuuden yhteys persoonallisuuteen, mielialaan ja toimintakykyyn: Pitkäaikaiss seuranta ikääntyvillä miehillä. Väitöskirja. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Bowling, A., Gabriel, Z., Banister, D. & Sutton, S. 2004. Addin quality to quantity: Older people`s views on their quality of life and its enhancement. Ikääntyvien arjen ja elämänlaadun tutkimus. Ikäinstituutti.
- Gallagher-Mundy, C. 1999. Rentoutuminen kehon ja mielen rentoutusopas. Jyväskylä, Helsinki: Gummerus.
- Haarni, I. 2010. Kolmas elämä: aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Helsinki: Gaudemus
- Heikkinen, E. 2005. Iäkkäiden ihmisten terveys ja toimintakyky. Viitattu 6.3.2013 [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)
- Holstila, A., Helakorpi, S. & Uutela, A. 2012. Eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytyminen ja terveys keväällä 2011 ja niiden muutokset 1993-2011. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, raportti 56/2012
- Huttunen, J. 2010. Ikääntyneiden toimintakyky. Viitattu 28.3.2013. [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)
- Huttunen, J. 2011. Vastasyntyneen elinajanodote Suomessa 1941-2010. Viitattu 3.4.2013. [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)
- Huttunen, J. 2012. Mitä terveys on?. Viitattu 25.4.2013. [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)
- Hyttinen, H. 2008. Ikäihminen hoitotyön asiakkaana. Teoksessa P. Voutilainen & P. Tiikkainen (toim.) Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOY, 42-56
- Hyypä, M. 2005. Me -hengen mahti. Keuruu: Otava

Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuositukset. 2004. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:6. Helsinki.

Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. 2008. Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisuja 2008:3. Helsinki.

Jyrkämä, J. 2004. Elämänlaatu, arki ja toimijuus. Teoksessa A. Sarvimäki & I. Syren (toim.) Ikääntyvien arjen ja elämänlaadun tutkimus. Ikäinstituutti, 5-8

Kauhanen, J., Juurakko, A. & Kauhanen, V. 2002. Yleisötahtuman suunnittelu ja toteutus. Vantaa: WSOY

Karvinen, E., Kalmari, P. & Koivumäki, K. 2011. Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma: liikunnasta terveyttä ja hyvinvointia. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja.

Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita Prima Oy

Lehto, M. 2007. Tie hyvään vanhuuteen: Vanhusten hoidon ja palvelujen linjat vuoteen 2015. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Leinonen, R., Havas, E. 2008. Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Jyväskylä, Punamusta Oy.

Lumpo, V., Valtanen, A. 2009. Ikäihmisten voimavarat käyttöön: toimintatuokioiden ohjekansion tuotteistaminen Onnela -kotiin

Luoma, M. 2008. Elämänlaatu. Teoksessa P. Voutilainen & P. Tiikkainen (toim.) Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOY, 74-89

Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2009. Vanhuksen parhaaksi: hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita

Numminen, H., Vesala, H. Ikääntymisen määrittely. Viitattu 3.1.2013. <http://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuus/ikaantyminen/muutokset/maarittely.html>

Pitkälä, K., Routasalo, P. & Blomqvist L. 2007. Ikääntyvien yksinäisyys taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy

Rasinaho, M. & Hirvensalo, M. 2007. Ikääntyvien liikunta. Teoksessa P. Heikinaro-Rovio, E. 2007. Ryhmä liikunnanopetuksen kohteena. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 171-184

Satakunnan yhteisökeskuksen www-sivut. Viitattu 4.1.2012. <https://www.yhteisokeskus.net/wiki/Etusivu>

Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut. Viitattu 5.1.2012. <https://www.stm.fi>

Sulkava, R. 2009. Vireyden säilyttäminen. Viitattu 6.3.2013 [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www -sivut. Viitattu 22.3.2013.  
<https://www.thl.fi>

Tilvis, R. 2010. Vanhenemisen tutkimuksesta. Teoksessa R. Tilvis, K. Pitkälä, T. Strandberg, R. Sulkava & M. Viitanen (toim.) Geriatria. Helsinki: Duodecim, 12-18

Tilvis, R. 2010. Vanhenemismuutokset. Teoksessa R. Tilvis, K. Pitkälä, T. Strandberg, R. Sulkava & M. Viitanen (toim.) Geriatria. Helsinki: Duodecim, 20-61

Tilvis, R. 2010. Vanhukset sosiaali- ja terveydenhuollossa. Teoksessa R. Tilvis, K. Pitkälä, T. Strandberg, R. Sulkava & M. Viitanen (toim.) Geriatria. Helsinki: Duodecim, 63-71

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Voutilainen, P., Routasalo, P., Isola, A. & Tiikkainen, P. 2008. Gerontologisen hoitotyön tietoperusta. Teoksessa P. Voutilainen & P. Tiikkainen (toim.) Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOY, 12-26

## AJANKÄYTTÖSUUNNITELMA

Työvaihe	Suunnitellut kuukaudet ja aika
Aiheen valinta ja rajaus	lokakuu-marraskuu 2011, 20h
Sisällön suunnittelu -aihesuunnitelma	marraskuu 2011-helmikuu 2012, 20h
Kirjallisuuden/ muun tiedon -hankinta -tutustuminen -muistiinpanot	marraskuu 2011-maaliskuu 2012, 50h
Kehittämistehtävän täsmentäminen	maaliskuu 2012, 50h
Teoriataustan/viitekehyksen/taustoituksen laadinta	helmikuu-huhtikuu 2012, 40h
Menetelmien -opiskelu -valinta -soveltaminen	helmikuu-maaliskuu 2012, 30h
Tulokset ja kehittämis ehdotukset -luokittelu -johtopäätökset	toukokuu-syyskuu 2012, 30h
Raportin kirjoittaminen	helmikuu-marraskuu 2012, 100h
Arviointi -oikoluku -esitarkastus -työn luovutus	syyskuu-marraskuu 2012, 50h
Raportin pitäminen	marraskuu 2012, 1h
Virkistyspäivän pitäminen ja järjestelyt	toukokuu 2012, 9h

## TOTEUTUNUT AJANKÄYTTÖ

Työvaihe	Toteutuskuukaudet
Aiheen valinta ja rajaus	marraskuu 2011-joulukuu 2011, 20h
Sisällön suunnittelu - aihesuunnitelma	joulukuu 2011-helmikuu 2012, 20h
Kirjallisuuden / muu tieto - tavoittaminen - lukeminen - muistiinpanot	marraskuu 2011-maaliskuu 2012, 50h
Kehittämistehtävän täsmentäminen	maaliskuu 2012, 50h
Teoriataustan/viitekehyksen/taustoituksen laadinta	tammikuu 2012-maaliskuu 2012, 40h
Menetelmien - opiskelu - valinta - soveltaminen	maaliskuu 2012-huhtikuu 2012, 30h
Tulokset tai kehittämis ehdotukset - luokittelu - johtopäätökset	kesäkuu 2012-maaliskuu 2013, 30h
Raportin kirjoittaminen	marraskuu 2012-huhtikuu 2013, 100h
Arviointi - oikoluku - esitarkastus - työn luovutus	maaliskuu-huhtikuu 2013, 50h
Raportin pitäminen	toukokuu 2013, 1 h
Virkistyspäivän pitäminen ja järjestelyt	toukokuu 2012, 9h

## ACTIVE AGEING ACTIVITY CARDS

3

## ILMAPALLOT ILMAAN

Harjoitteen tavoitteena on kehittää koordinaatiota ja silmä-käsikoordinaatiota. Harjoitetta voi käyttää lämmittelynä.

**Harjoite**

Ryhmä istuu pienessä piirissä kasvat piirin keskustaa kohti. Leikki toimii parhaiten 8-10 henkilöllä.

Heitä iso, hidas, ilmapallo piiriin. Leikkijät pyrkivät pitämään ilmapallon ilmassa piirin sisäpuolella käyttäen käsiään (sormia ja kämmeniä). Vain yksi henkilö koskee ilmapalloon kerralla.

Kun leikkijät ovat ymmärtäneet leikin idean, lisää ilmapallojen määrää. Kun leikkijät eivät enää pysty pitämään ilmapalloja ilmassa pudottamalla niitä, aloita leikki alusta.

**Välineet ja organisointi**

- Leikkiä voi leikkiä istuen tai seisten. Jos osallistujia on paljon, kannattaa tehdä useampia piirejä, jotta kaikki saavat kosketuksia ilmapalloihin.
- Harjoitetta kannattaa tehdä sisätiloissa, jotta tuuli ei vie ilmapalloja mennessään.

**Turvallisuus**

- Varo yllätyksistä ja yli-innostumista.
- Varo törmäyksiä.
- Jotkut pelkäävät ilmapallojen puhkeamista. Ilmapallojen sijasta voi käyttää isoa rantapalloa tai ilmapalloa, jossa on kangas päällisyys.

**Helpottaminen**

Älä ota liikaa ilmapalloja leikkiin. Isot ja hitaat pallot on helppo nähdä ja niihin on helppo osua. Pane ilmapalloon pari riisin jyvää tuottamaan ääntä (muttei liikaa, koska ilmapallo tippuu mahaan).

**Vaikeuttaminen**

Lisää ilmapalloja enemmän ja nopeammin. Lisää tyhjempiä ilmapalloja: ne laskeutuvat täysiksi nopeammin. Tyhjemmät pallot voivat olla erivärisiä kuin täydet.

**THENAPA II**

www.thenapa2.org



## PLANEETTOJEN PELI

Harjoitteen tavoitteena on heittää, syöttää, ottaa kiinni, reagoida, kehittää koordinaatiota ja pysyä valppaana - sekä pitää hauskaa!

**Selitys**

Pelaajat muodostavat piirin, joka kuvastaa universumia. Pelaajat syöttävät yhtä palloa pelaajalta toiselle piirin kehällä: pallo kuvastaa universumin läpi kulkevaa planeettaa. Sitten toinen saman värinen ja saman kokoinen pallo otetaan peliin mukaan. Tämä planeetta kiertää piirin kehää vastakkaiseen suuntaan. Tämän jälkeen peliin otetaan kolmas pallo, joka onkin erivärinen tai -kokoinen kuin kaksi aikaisempaa palloa. Tämä pallo kuvastaa asteroidia, jolla ei ole mitään tiettyä suuntaa tai reittiä. Sen voi heittää kenelle tahansa. Peliin lisätään jatkuvasti asteroideja niin kauan kuin mahdollista. Lisäksi voi muuttaa planeettojen suuntaa.

**Välineet ja organisointi**

- Osallistujia tulee olla neljä tai enemmän
- Liikuntasali tai avoin tila ulkona
- (Pehmeitä) palloja, 3-4 samanlaista palloa, mutta myös muutama erivärinen ja -kokoinen pallo.

**Turvallisuus**

Pallon saa syöttää vieruskaverille vasta sitten kun hän on valmiina ottamaan pallon vastaan.

**Helpottaminen**

Näkövammaisia tulee avustaa ääntä apuna käyttäen. Peliä voi helpottaa käyttämällä isoja ja pehmeitä palloja. Peliä voi jopa aloittaa käyttämällä tynnyjä, koska niistä saa helpommin otteen kuin palloista.

**Vaikeuttaminen**

Pelaajien tulee muistaa, keneltä he saivat pallon ja kenelle he sen syöttivät piirissä. Tämän jälkeen kävellään vapaasti tilassa ja syötetään pallo samassa järjestyksessä kuin piirissä oltaessa.

Kun liikutaan tilassa, on pidettävä silmällä, missä muut liikkuvat ja on oltava valmiina ottamaan pallo vastaan ja syöttämään se eteenpäin. Aloita peli yhdellä planeetalla ja lisää planeettojen ja asteroidien määrää kunnes ryhmä ei enää hallitse pallojen määrää. Ole erityisen tarkkana asteroidien suhteen. Jos pallot tippuvat maahan ja peli sekoittuu, aloita alusta yhdellä pallolla (planeetalla) vaikka eri suuntaan.

## LIKKUVA KOHDE

Harjoitteen tavoitteena on kehittää liikkeiden koordinaatiota ja silmä-käsikoordinaatiota sosiaalisessa ympäristössä.



### Selitys

Osallistujat seisovat tai istuvat vastakkain kahdessa rivissä. Jokaisella on pallo, jota voi pitää yhdessä tai molemmissa käsissä riippuen pallon koosta. Ohjaaja - tai joku ryhmän jäsenistä - vierittää isoa palloa (esim. fysiopalloa) rivien välissä. Osallistujien tavoitteena on osua isoon palloon vierittämällä omia pallojaan isoa palloa kohti.

Peliä voi myös pelata kilpailuna, jolloin lasketaan vastakkaisen joukkueiden osumat isoon palloon.

### Välineet ja organisointi

- Peliä voi pelata istuen tai seisten.
- Peliä voi pelata sisällä tai ulkona.

### Turvallisuus

- On varottava vastakkaisen joukkueen palloja.
- On turvallisempaa vierittää kuin heittää palloja!
- Kun pelaajat seisovat, on varottava lattialla olevia palloja. Jos lattialla olevat pallot ovat vaarallisia, pelaa peliä istuen.



**Helpottaminen:** Fysiopalloa voi aluksi voi pitää liikkumattomana kohteena joukkueiden välissä - sitä ei tarvitse vierittää. Tämän jälkeen voi palloa alkaa vierittää hitaasti joukkueiden välissä. Henkilöt, joilla on vaikeuksia pallon vierittämisessä, voivat käyttää palloramppia tai apukourua.

**Vaikeuttaminen:** Vieritä isoa palloa nopeasti joukkueiden välissä. Käytä useampaa kuin yhtä palloa kohteena. Käytä pienempää palloa. Muokkaa leikistä jalkapallon omainen. Merkkää kahden metrin päähän kummankin joukkueen eteen viiva. Jos joukkue saa fysiopallon vastajoukkueen viivan yli osumalla siihen omilla pallollaan, he saavat pisteen.

## TASAPAINO KOETUKSELLA

Harjoitteen tavoitteena on kehittää tasapainoa ja asennon hallintaa eri kehonosia käyttäen.

**Selitys**

Aluksi etsitään oma paikka käytössä olevasta tilasta. Liikkeet voidaan suorittaa istuen tai seisten.

Jokainen pyrkii olemaan liikkumatta pää paikoillaan, niska ja hartiat rentoina. Jalkaterät, polvet ja lantio ovat tukevasti paikoillaan toistensa päällä.

Tavoitteena on pitää hernepusi, pesusieni, koosh-pallo tai jokin muu pehmeästä materiaalista valmistettu väline eri kehonosien päällä pudottamatta välinettä. Voidaan esimerkiksi nostaa käsi suoraksi eteen kämmen alaspäin sormet ojennettuina ja pyritään pitämään hernepusi kämmenselällä pudottamatta sitä. Samaa voi kokeilla toisella kädellä. Tämän jälkeen koitetaan pitää hernepusi polvien, pohkeiden, olkapäiden ja pään päällä.

**Välineet ja organisointi**

- Harjoitteen voi tehdä istuen tai seisten.
- Harjoitteen voi tehdä sisällä tai ulkona.
- Välineenä voi käyttää hernepusia, pesusientä, koosh-palloa, kangassuikaletta tai huivia.

**Turvallisuus**

Harjoite on turvallinen. Täytyy ainoastaan varoa muita osallistujia liikkuesssa.

**Helpottaminen**

Voidaan ensin mennä haluttuun asentoon ja käyttää sitten avustajaa asettamaan hernepusi kehonosan päälle.

**Vaikeuttaminen**

Lisää harjoitteeseen liike. Pystyvätkö osallistujat liikkumaan tilassa tiputtamatta hernepusia? Yritetään liikkua nopeammin. Istualtaan suorittavat voivat yrittää kääntyä, liikkua ja "marssia" tuolilla.



## ARPAKUUTIOLÄMMITTELY

Harjoitteen tavoitteena on lämmittää keho  
hauskalla tavalla.

### Harjoite

Tämä harjoite muodostuu valinnoista ja sattumista! Järjestä 3-6 liikuntapistettä käytössä olevaan tilaan. Pisteet voivat olla esimerkiksi:

1. käsien pyörittäminen
2. jalan nostot istuen
3. sivutaivutukset
4. lantion kierrot

Kullekin pisteelle voi liittää kuvan eri liikkeistä.

Harjoite aloitetaan tilan keskeltä, jossa osallistujat pyörittävät isoa vaahtomuovista arpakuutiota tai muita vaihtoehtoisia välineitä (katso kuva alla).



Arpakuution osoittama luku määrää, mille liikuntapisteelle osallistuja menee. Jos esimerkiksi heittää luvun yksi, menee pisteelle yksi ja suorittaa pisteellä



annettua liikettä tietyn ajan (esim. 30 sekuntia) tai tietyn määrän (esim. 10 toistoa). Kun pisteellä annettu tehtävä on suoritettu, palataan keskelle ja heitetään arpakuutiota uudelleen. Jos heittää saman numeron kuin aikaisemmin tai numeron, joka ei vastaa mitään pistettä, on käveltävä pieni lenkki kiertäen kaikki pisteet, minä jälkeen palataan keskelle.

### Välineet ja organisointi

- osallistujien määrää rajoittaa vain käytössä oleva tila ja välineet
- sopiva ulko- tai sisätila
- kuvakortit harjoitteista
- iso vaahtomuovinen arpakuutio, pahvista valmistettu arpakuutio tai kuusi kappaletta yhdestä kuuteen numeroituja paperiarkkeja, jotka ovat nurinpäin lattialla.

### Turvallisuus

- huomio muut ryhmän jäsenet
- harjoitella kunkin pisteen liikkeitä ennen leikin aloittamista.

### Helpottaminen

Tee kaikki liikkeet aina samalla paikalla. Heitä ohjaajan ohjantamaa noppaa tai käännä ohjaajan ohjantamaa korttia. Kävelyn sijasta voi "marssia" tuolilla istuen.

### Vaikeuttaminen

Lisää liikuntapisteiden määrää. Lämmittelyn jälkeen voi pisteiden tehtävät korvata venyttelyliikkeillä.

Levyraadin soittolista, 22.5.2012

- 01 Tapio Rautavaara -Rosvo-Roope
- 02 Metro-Tytöt -Orvokkeja äidille (1955)
- 03 Georg Malmsten -Nikkelimarkka (1937)
- 04 Kauko Käyhkö -Rempallaan (1960)
- 05 Olavi Virta -Metsäkukkia (1952)
- 06 Pirkko Mannola -Kuinka rakkaus alkoi (1960)
- 07 Reijo Frank -Muistoja Pohjolasta (1970) (esittänyt myös Kauko Käyhkö)
- 08 Georg Malmsten -Heili Karjalasta (1938)
- 09 Kauko Käyhkö -Kalastaja-Eemelin valssi (1950)
- 10 Annikki Tähti -Muistatko Montrepos'n (1955)
- 11 Juha Eirto & Metro-Tytöt -Hurmio (1955)
- 12 Olavi Virta -Kesäyön valssi (1959)
- 13 Vilho Vartiainen -Nuoruusmuistoja (1978) (esittänyt mm. Erkki Junkkarinen)
- 14 Tapio Rautavaara -Emma (1969)
- 15 Kipparikvartetti -Muurari (1952)
- 16 Porilaisten marssi
- 17 Olavi Virta -Tuoksuvat tuomien valkoiset kukkaset (Valkoakaasiat) (1954)
- 18 Pirkko Mannola -Pikku pikku bikinissä (1961)
- 19 Tauno Palo -Väliaikainen (1942)
- 20 Raita Karpo -Laps' olen Karjalan (1977)
- 21 Jaakko Ryhänen -Äänisen aallot (1942)
- 22 Lasse Mårtenson -Myrskyluodon Maija (1977)
- 23 Laila Kinnunen -Tulipunaruusut (1961)
- 24 Erkki Junkkarinen -Kappale kauneinta Suomea (1976)
- 25 Pepe Willberg -Romanssi (1976) (esittänyt myös Leif Wager)
- 26 Olavi Virta -Tähti ja meripoika (1947)
- 27 Olavi Virta -Kultainen nuoruus (1962) (esittänyt myös Väre Eero)
- 28 Tapio Rautavaara -Kulkuri ja joutsen (1965)

Kyselylomake osallistujille

tehnyt: Viveka Nylund  
22.05.2012

Mihin Satakunnan Vanhustuki ry:n toimintaan olette osallistunut?

- ☐ terveyskioski
- ☐ tasapainoryhmät
- ☐ keskusteluryhmät
- ☐ luennot
- ☐ yhteislaulutilaisuudet

Minkälaisia tilaisuuksia/tapahtumia Satakunnan Vanhustuki ry:llä  
voisi olla enemmän?

---

---

---

---

---

Risut & Ruusut

---

---

---

---

---

Palaute tästä tilaisuudesta:

---

---

---

---

---

## VIRKISTYSRETKI SATAKUNNAN VANHUSTUKI RY:N JÄSENILLE

Tilaisuus on tarkoitettu kaikille ikäihmisille, jotka haluavat virkistäytyä Porin ulkopuolella liikunnallisen ja muun mukavan toiminnan merkeissä. Tilaisuus pidetään idyllisellä Noormarkun Klubilla.



Tilaisuuden kulku:

klo 11:30 Lähtö Nuorisotalon parkkipaikalta  
bussilla kohti Noormarkun Klubia

klo 12:00 Päivän avaus Aulis Laakson esittelypuheella, jonka  
jälkeen ruokailu

klo 13:00-14:00 Jumppaa ja ulkoilua (sauvakävelyä)

klo 14:00-14:30 Iltapäiväkahvit

klo 14:30-14:45 Ryhmätyöskentelyä

klo 14:45-15:45 Levyraati

klo 15:45-16:00 Rentoutusharjoitus, tilaisuuden päättäminen

klo 16:00 Paluumatka Poriin

Tilaisuuden pitäjänä on Vanhustuki ry ja tilaisuuden ohjelmasta vastaa terveydenhoitajaopiskelija Viveka Nylund, Satakunnan ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysala Pori. Lisäksi vierailijana Aulis Laakso.

Tilaisuuden hinta: \_\_\_\_\_

Ilmoittautumiset ja maksut suoritetaan \_\_\_\_\_